

# *miř* BONUS

jaro / 2024

*Nikol  
Leitgeb*

Hlavu  
si čistím  
v lese

**Mamograf**  
s umělou inteligencí  
JAK DOKÁŽE  
ZACHRÁNIT  
ŽIVOT?

## Rakousko

SKVĚLÉ TIPY  
NA TÚRY PRO  
ZAČÁTEČNÍKY,  
POKROČILÉ  
I RODINY

*Pitný režim*  
Vše, co o něm  
potřebujete  
vědět

# PREVENENCE

**NA CO VŠECHNO VÁM OZP V ROCE 2024 PŘISPĚJE?**

PSYCHOTERAPIE, DENTÁLNÍ HYGIENA, TĚHOTENSTVÍ,  
PŘEDCHÁZENÍ CIVILIZAČNÍM ONEMOCNĚNÍM...





**PÉČE O TO  
NEJCENNĚJŠÍ,  
CO MÁME**

Bát se o zdraví svých  
blízkých je lidské. Zvlášť když na  
pomoc sami nestačíme.

**Proto je tu zdravotní  
pojišťovna OZP.**

# editorial

Vážení a milí čtenáři,

v jednom starším úvodníku našeho časopisu jsem napsal, že by ty, kteří sledují situaci v českém zdravotnictví, mohlo oslovit heslo z knihy Stopařův průvodce po

Galaxii. Jedná se o dvě slova: „Neprofadejte panice.“

S hořkým úsměvem jsem si uvědomil, že to po mnoha letech platí i dnes. A stejně jako tehdy si myslím, že není důvod k beznaději a panice. Po několika letech obrovského navyšování zdrojů ve zdravotnictví si začíná stále více lidí připouštět, že to není správná cesta do budoucnosti. Před koncem roku jsme to měli možnost vidět při řešení problémů souvisejících s přesčasovou prací lékařů. Sice se problém krátkodobě vyřešil navýšením peněz, ale všichni si uvědomují, že to vlastně žádné řešení není.

Naše zdravotnictví potřebuje dohodu hlavních politických stran na elementárních principech svého fungování. Nutně potřebujeme znát dlouhodobé role jednotlivých účastníků systému a tyto role respektovat. Zdravotní pojišťovny jsou si své nezastupitelné role vědomy a připravily návrh rozsáhlé koncepce změn českého systému veřejného zdravotního pojištění, o které se snaží přesvědčit jak odbornou veřejnost, tak i politické představitele.

Bez ohledu na všechny problémy a komplikace, které před námi stojí, je jisté jedno. OZP bude vždy na vaší straně, na straně svých pojištěnců. Chceme o vás pečovat každou vteřinu a jsem přesvědčen, že například naše on-line služby včetně medicínské asistence, kontroly lékových interakcí a zajištění objednání k lékaři jsou bezkonkurenční. O řadě z nich a také o mnoha dalších zajímavostech si můžete přečíst v tomto čísle.

Zároveň bych v našich řadách rád přivítal několik tisíc nových pojištěnců.

Chtěl bych poděkovat za důvěru nejen jim, ale i všem stávajícím klientům a partnerům.

Srdečně zdraví a příjemné počtení přeje



Ing. Radovan Kouřil,  
generální ředitel OZP



## Kam vyrazit

Mikulov, Lednicko-valtický areál nebo vinice táhnoucí se po místních kopcích. Nemusíte dlouho plánovat. Stačí rychlý víkendový výlet a odměnou vám budou krásné scenérie v zapadajícím slunci. To se prostě neomrzí. Obzvlášť v dobré společnosti a se sklenkou „krásného“ vína.

## Speciální tipy generálního ředitele:

# 10 000 *kroků*

...už neplatí. Kde se ten počet vzal? Byl to název krokoměru, který se vyráběl po olympijských hrách v Tokiu. Nicméně platí, že s každým krokem jste blíž zdraví a dobré formě. Navíc si počet kroků můžete zaznamenat do aplikace Každý krok pomáhá. Získáte tak kredity, které ve VITAKARTĚ proměníte za spoustu benefitů.

## Doporučuji

**VITAKARTU** – která vám kromě spousty dalších výhod nabízí možnost čerpat některé ze 60 preventivních programů. Pokud jste pojištěncem OZP, stačí si jen stáhnout aplikaci VITAKARTA, zaregistrovat se, a pak už je to jen na vás.





# obsah

- 6 Kalendář**  
Jarní významné dny
- 8 Novinky v OZP**
- 10 Rozhovor s Nikol Leitgeb**  
„Hlavu si čistím v lese,“ říká
- 16 Prevence**  
Preventivní programy OZP 2024
- 22 My z OZP**  
Ondřej Nevole: „Rád fotím emoce.“
- 24 Zakladatelé OZP**  
Lidé na prvním místě
- 26 Co se řeší**  
Všechno, co potřebujete vědět o pitném režimu
- 32 Zaměřeno na muže**  
Vyšetření PSA šetří mužům čas i nervy
- 34 Zaměřeno na ženy**  
Umělá inteligence a mamograf?
- 36 OZP nabízí**  
VITAKARTA
- 38 Diagnóza**  
Antibiotická rezistence
- 42 Zakladatelé OZP**  
Pojistěte si zdraví novým způsobem
- 44 Duševní zdraví**  
Když bolí duše, nebojte se říct si o pomoc
- 46 Aktivní senior**
  - 3 vitamíny důležité pro seniory
  - Pravidla zdravé dlouhověkosti
- 52 Klienti OZP**  
Miroslav Brábník: „Měsíčně nachodím 150 kilometrů.“
- 54 OZP motivuje**  
Každý krok pomáhá
- 56 Zakladatelé OZP**  
V České spořitelně si zaměstnanci volí benefity podle svého
- 58 Mateřství**
  - Připravte se na miminko
  - Dia mámy: 6 otázek k těhotenské cukrovce







38



58

## 64 **Zakladatelé OZP**

Máme wellbeingový program pro zaměstnance

## 66 **Péče o děti**

- Očkovací kalendář od narození do puberty
- Potravinové alergie
- Děti v pohybu

## 72 **Recepty**

Svěží vítr na talíři

## 76 **Lifestyle**

Detox, nebo očista?

## 78 **V pohybu**

Jak mít víc energie

## 80 **Zdraví z přírody**

Jarní bylinky pro zdraví

## 82 **Cestování**

Rakousko pro začátečníky i milovníky adrenalinu

## 86 **Fenomén**

Pouť do Compostely a k sobě samé

## 88 **Za volantem**

Jarní únava a mikrospánek

## 90 **Pro volný čas**

Zábava pro děti a dospělé

## 97 **Příhláška do OZP**

### **TIRÁŽ**

**Vydání:** Jaro/2024, čtvrtletník OZP

**Náklad:** 18 000 ks, Registrace MK ČR 6866 z dne 27. 8. 2003

**Vydavatel:** Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

**Dodavatel obsahu:** Czech News Center a. s., Oborová zdravotní pojišťovna

### **Redakční rada OZP:**

Miroslav Chlumský, František Tlapák, Pavel Sládek, Alena Kačmarčíková, Jitka Štyglarová, Veronika Drlíková, Eva Švecová, Hana Šustková, Dagmar Winigová, Petra Lamschová, Jana Potužníková, Lenka Knápková, Michaela Čerňáková, Kateřina Řeháková, Jana Uhlířová, Eva Karlová, Zdeněk Ležák

### **Foto na titulní straně:**

Kateřina Nováková

### **Layout a grafická úprava:**

Lenka Strejčková

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

**Korektury:** Marcela Vencourová, Petra Helíkarová, Eva Holečková

**DTP:** Jiří Pavlíček

**Kontakty:** OZP, Informační linka: 261 105 555, po–pá 8–18 h, [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz)



# Jarní významné dny

6. 3.

## Mezinárodní den jódu

Jód přispívá ke správné funkci nervové soustavy, udržení normálního stavu pokožky a především k normální činnosti štítné žlázy a tvorbě hormonů štítné žlázy. Doporučená denní dávka byla podle Národního zdravotnického informačního portálu stanovena pro děti nad 12 let a dospělé na 150 µg, pro těhotné či kojící ženy na 250 µg. Obyvatelé střední Evropy s nedostatkem jódu často bojují. V jídelníčku ho můžete doplnit konzumací mořských plodů a mořských řas nebo soli.

11. 3.

## Evropský den mozku

Oslavte tento den a nenechte své šedé mozkové buňky zahálet. Udělejte jim radost v podobě zajímavých aktivit, luštěte hlavolamy, sudoku, zahrajte si únikovku nebo se jen učte nové věci.

14. 3.

## Světový den ledvin

Na druhý čtvrtek v březnu připadá Světový den ledvin. Myslete na ně a dodržujte osm pravidel ke snížení rizika chronického onemocnění ledvin:

1. Buďte aktivní a pracujte na dobré kondici.
2. Nechte si pravidelně kontrolovat hladinu cukru v krvi.
3. Sledujte si krevní tlak.
4. Jezte zdravě, snižte příjem soli a hlídejte si hmotnost.
5. Dbejte na dostatečný příjem tekutin.
6. Nekuřte.
7. Neužívejte pravidelně volně prodejné léky na bolest bez konzultace s lékařem.
8. Nechte si pravidelně zkontrolovat funkci ledvin, pokud se vás týká jeden nebo více rizikových faktorů (diabetes, hypertenze, obezita, onemocnění ledvin v rodině, kouření, věk nad 50 let).

19. 3.

## Mezinárodní den invalidů

Lidé s mentálním postižením i fyzickým handicapem žijí často způsobem, jaký si ti zdraví ani neumí představit. Vnímají překážky tam, kde pro ostatní nejsou, zdánlivě jednoduché úkony spojené s denní rutinou pro ně mohou být i nesmírně komplikované... V tento den se proto koná řada akcí, které ukazují náročnost života s handicapem, ale také akce na podporu začlenění těchto lidí do společnosti.

## 21. 3. Mezinárodní den zdravého spánku

Věděli jste, že ve spánku strávíme asi třetinu života a že má zásadní vliv na naše celkové zdraví a pohodu? Podle mnoha studií má ovšem problémy se spánkem až 45 % světové populace a o pomoc si řekne jenom necelá třetina z nich. Je to škoda, většinou spánkových poruch se dá předejít, nebo od nich umí lékaři ulevit!

22. 3.

## Světový den vody

Vodu považujeme za samozřejmost. Teče, kdykoli otočíme kohoutkem. Ale všude ve světě to tak jednoduché není. Světový den vody má připomenout důležitost nepostradatelné tekutiny a upozornit na 2,2 miliardy lidí, kteří žijí bez přístupu k nezávadné vodě.

24. 3.

## Světový den boje proti tuberkulóze

Datum označuje den, kdy v roce 1882 lékař Robert Koch oznámil, že objevil bakterii způsobující tuberkulózu. Tím mimo jiné otevřel cestu k diagnostice a léčbě této nemoci. I když je tomu již 142 let, i dnes je nutné myslet na ničivé důsledky TBC. Tato nemoc zůstává jednou z nejsmrtelnějších infekčních chorob na světě.

3. 4.

## Jan Janský

Před 151 lety, 3. dubna 1873, se narodil neurolog a psychiatr Jan Janský, který popsal čtyři základní krevní skupiny. Zajímavé přitom je, že k revolučnímu objevu dospěl Janský úplnou náhodou při studiu vztahu mezi duševními poruchami a srážlivostí krve.

## 7. 4. Světový den zdraví

V tento den se Světová zdravotnická organizace (WHO) snaží zaměřit na vybrané klíčové priority veřejného zdraví na celém světě. Připomeňte si tento den a udělejte něco navíc pro svou kondici, lepší spánek nebo třeba spokojenější záda. Stačí začít maličkostmi, klidně jen tím, že se místo do cukrárny vydáte na procházku.

## 11. 4. Světový den Parkinsonovy nemoci

Tento den si připomínáme u příležitosti výročí narození anglického chirurga Jamese Parkinsona, který tuto chorobu poprvé popsal. Mezi příznaky patří nejen poruchy hybnosti, jako je například svalová ztuhlost těla, klidový třes, zpomalení pohybů, zhoršení mimiky, specifická chůze, poruchy rovnováhy, ale i poruchy nálad, paměti, zhoršení úsudku... Život s Parkinsonovou nemocí je náročný, ale s vhodnou léčbou a podporou je možné udržet jeho dobrou kvalitu. Klíčem je najít správnou rovnováhu mezi léčbou, odpočinkem a každodenními aktivitami.



## 25. 4.

### Světový den boje proti malárii

Každý rok umírá na tuto chorobu 1 milion lidí, z toho polovina jsou děti do 5 let. Malárie je nebezpečná infekční tropická nemoc přenášená komáry a v rozvojových zemích je velkým problémem. Chystáte-li se do destinací, v nichž hrozí, je namístě opatrnost.

## 29. 4.

### Mezinárodní den povědomí o hluku

Věděli jste, že limity pro hluk jsou stanoveny na 40 dB ve dne a v noci na 30 dB? Pro zpěv, hudbu a řeč dokonce ještě o pět decibelů méně. Hluk je znečištění, které často uniká naší pozornosti, a bohužel dokáže způsobit závažné škody. Odborníci už dokonce pojmenovali problém známý jako hlukový smog. Vystavení jste mu, pokud například pracujete v příliš hlučném prostředí, bydlíte vedle tratě nebo máte hlučného souseda.

## 5. 5.

### Světový den hygieny rukou

Myjete si správně ruce? Je to základní hygienický návyk, který je třeba pěstovat už od dětství. Jde totiž o nejjednodušší a nejdostupnější způsob, jak bránit zbytečnému šíření infekcí. Přesně tak, jak to v posledních letech ukázala pandemie covidu-19.

## 8. 5. Světový den Červeného kříže

Právě 8. května se narodil Henri Dunant, zakladatel Červeného kříže. Světový den je oslavou statečnosti a práce všech členů, dobrovolníků a zaměstnanců, jejichž služba ve 192 zemích světa lidem zachraňuje životy, nebo je mění k lepšímu. Hlavním závazkem organizace je pomáhat při lokálních problémech i v mezinárodním měřítku. Být neutrální, nezávislý a být vždy všude a pro všechny.

## 12. 5. Mezinárodní den sester

Již od roku 1965 připadá na 12. květen Mezinárodní den zdravotních sester a ošetřovatelek. Bez jejich každodenní obětavé práce a empatie by nebyl provoz na jednotlivých odděleních či ambulancích vůbec myslitelný. Jejich role je nezastupitelná. Zároveň si v tento den připomínáme výročí narození Florence Nightingale, anglické ošetřovatelky, která pečovala o zraněné anglické vojáky a v roce 1860 založila první zdravotnickou školu pro ženy v Anglii. Vytvořila i základy ošetřovatelského modelu a principy péče o pacienty, které platí dodnes.

## 30. 5.

### Evropský den melanomu

Kontrolujete si někdy znaménka? Od roku 2001 se 30. května pravidelně koná Evropský den melanomu. Jedná se o celoevropskou kampaň k prevenci kožních nádorů. Připomíná, jak důležité je chodit jednou za rok na kontrolu znamének k dermatologovi, sledovat změny na kůži a chránit se před přímým slunečním zářením. Nejen u moře nebo na horách, ale také ve městě proto používejte krém s ochranným faktorem alespoň s SPF 25+. V létě i v zimě!



## 15. 5. Mezinárodní den rodiny

Nezapomeňte tento den oslavit s těmi nejbližšími! Právě rodina tvoří základ společnosti a pro každého představuje důležitý start do života. Chcete udělat něco výjimečného? Začněte společně psát rodinnou kroniku, zasadte strom, vymyslete rodinný recept či rituál. Jednoduše si užijte společné chvíle.

## 31. 5.

### Světový den bez tabáku

Koná se již od roku 1987 a cílem tohoto dne je upozornit na zdravotní rizika spojená s kouřením. Ohroženi nejsou jen aktivní kuřáci, ale také nekuřáci v jejich okolí, kteří jsou vystaveni pasivnímu kouření. Myslete na sebe a své blízké, nekuřte!



# NOVINKY V OZP

Zákon o veřejném zdravotním pojištění přináší od roku 2024 několik změn. Týkají se zejména úhrady některých typů očkování, prevence rakoviny prostaty a včasného odhalení poruch štítné žlázy v těhotenství. Rozšíření se dočkaly výkony robotické chirurgie a zákroky prováděné v režimu tzv. jednodenní péče na lůžku.

## Očkování

U očkování hrazeného z veřejného zdravotního pojištění je smyslem úpravy dosavadních podmínek odbourání zbytečných omezení tam, kde z medicínského hlediska nedávají smysl.

### Očkování proti pneumokokům

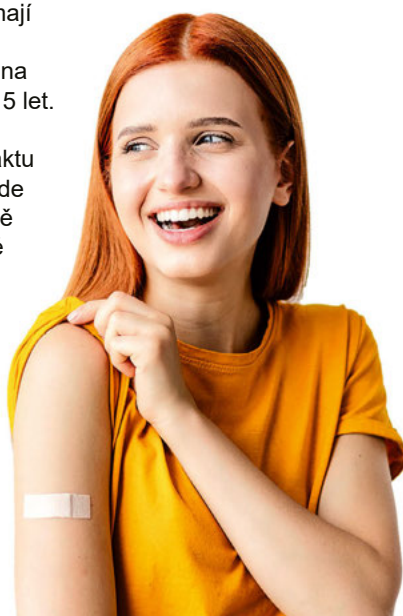
Zásadní změna se týká schvalování vakcíny hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Nově bude očkovací látku schvalovat ministerstvo zdravotnictví v návaznosti na aktuální situaci tak, aby byla skutečně účinná proti v tom čase rozšířenému typu pneumokoka. Schválené vakcíny pak budou pro všechny věkové skupiny pojištěnců plně hrazené, tedy bez doplatku. Až dosud mohly zdravotní pojišťovny hradit pouze ekonomicky nejméně náročnou vakcínu.

### Očkování proti meningokokům

Od 1. ledna 2024 došlo k rozšíření věkového rozpětí pojištěnců, kteří mají nárok na úhradu tohoto očkování z veřejného zdravotního pojištění na 14–16 let. Zpřesněním je také jednoznačná definice, že tito pojištěnci mají nárok na očkování bez ohledu na to, jestli byli očkováni v kojeneckém a batolecím věku. Do konce roku 2023 bylo možné hradit toto očkování z veřejného zdravotního pojištění pouze pojištěncům ve věku 14–15 let.

### Očkování proti HPV (lidský papilomavirus)

Rozšíření se dočkala i skupina pojištěnců/děti s nárokem na úhradu očkování proti lidskému papilomaviru (HPV). Nově mají toto očkování hrazené dívky a chlapci od 11 do 15 let. Až dosud měly nárok na bezplatné očkování děti ve věku 13–15 let. HPV se přenáší zejména sexuální cestou prostřednictvím přímého kontaktu s nakaženou osobou. V současnosti jde o celosvětově nejrozšířenější sexuální přenosnou infekci. Obranou je včasné preventivní očkování dívek a chlapců proti HPV. Riziko nákazy na sebe bere každý sexuálně aktivní člověk. Zcela vyhnout se mu nelze a léčit je možné pouze HPV virem způsobené zdravotní potíže.



## Prevence rakoviny prostaty

OZP umožňuje svým pojištěncům už od roku 2023 zjednodušené vyšetření PSA (prostatického specifického antigenu – více o něm na str. 32). Pohodlně, bez čekání a objednávání k lékaři, si mohou muži ve věku od 40 do 50 let dojíít na kterékoli odběrové místo sítě SYNLAB v České republice a požádat o plně hrazené vyšetření PSA. Jeho výsledky ukáží s vysokou mírou přesnosti, zda daný pojištěnec potřebuje

podrobnější vyšetření, nebo stačí, aby přišel na další pravidelnou kontrolu v lékařem stanoveném intervalu.

Od roku 2024 je pak pro muže nad 50 let zaveden celorepublikový plošný program včasného zachytu karcinomu prostaty. Statistika ukazuje, že v České republice onemocní karcinomem prostaty každý rok přibližně osm tisíc mužů a skoro 1,5 tisíce pacientů ročně na následky tohoto onemocnění zemře.

## Vyšetření štítné žlázy těhotných žen

Novinkou roku 2024 je také nově zavedený screeningový program pro vyšetření štítné žlázy v těhotenství. Jedná se o test z žilní krve prováděný co nejdříve v prvním trimestru z indikace registrujícího gynekologa, který má těhotnou ženu ve své péči. Smyslem tohoto programu je eliminace negativních dopadů neléčených onemocnění štítné žlázy v těhotenství na jeho průběh i vývoj dítěte.





## Změny v chirurgii

V robotické chirurgii zavádí nová legislativa od ledna 2024 čtrnáct nových výkonů hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Týkají se ušní, nosní a krční chirurgie a urologie – konkrétně jde o zákroky na hltanu a hrtanu, močovodech, močovém měchýři a ledvinách. Jejich výhodou je šetrnější zásah do organismu pacienta a rychlejší rekonvalescence.

## Jednodenní péče

Úhradová vyhláška na rok 2024 rozšiřuje seznam hrazených výkonů prováděných v režimu jednodenní péče v nemocnicích a ambulantních zařízeních. Jde o předem plánované, jednodušší operace, po kterých pacienti odcházejí ten samý den domů. Konečné rozhodnutí o vhodnosti takového zákroku zůstává na ošetřujícím lékaři, který musí posoudit celkový zdravotní stav pacienta a potenciální rizika.

## Czech Superbrands už počtvrté!

OZP získala už počtvrté za sebou prestižní označení Czech Superbrands. Jedná se o hodnocení kvality a spolehlivosti kvalitních služeb, které patří mezi nejuznávanější ve světě obchodních značek. Specifikem je hodnocení, ve kterém jednotlivé značky posuzuje nejen odborná porota, ale i sami zákazníci. Superbrands vyhodnocují uznávaní experti z oblasti byznysu, marketingu, médií a komunikace a samotní spotřebitelé každoročně v téměř 90 zemích po celém světě. Posuzují například to, jak je značka známá, její spojení s moderními trendy, inovativnost, vnímání prestiže značky, vztah spotřebitelů ke značce... Pro OZP je velkou ctí, že ve 13 ročníku soutěže v ČR získala Zlatou pečeť už počtvrté. Díky patří všem zaměstnancům a spolupracovníkům OZP, kteří nepřetržitě dohlížejí na to, abychom vám všem zajistili jednoduchou, spolehlivou a rychlou pomoc, kdykoli a kdekoli to potřebujete. Děkujeme, že OZP stále považujete za respektovanou a prestižní značkou. Vážíme si toho!



## Laboratorní výsledky kdykoli dostupné v mobilu

Mít výsledky laboratorních vyšetření krve vždy při sobě? Na první pohled drobnost, která ale ušetří spoustu času a zrychlí diagnostiku možného onemocnění. Prostřednictvím aplikace VITAKARTA mohou pojištěnci OZP nahlížet do svých výsledků laboratorních vyšetření provedených v sítích laboratoří SYNLAB a SPADIA. Jedná se o zcela novou, unikátní funkcionalitu. „Její největší výhodou je, že můžete nedávné laboratorní výsledky ukázat nebo přeposlat dalšímu svému ošetřujícímu lékaři bez nutnosti absolvovat v krátké době další odběr. To zrychluje celý proces diagnózy a nasazení vhodné léčby. Údaje z laboratorního vyšetření si

totiž v aplikaci VITAKARTA můžete zobrazit bezprostředně poté, co je poskytovatel zdravotních služeb zadá do svého datového úložiště,“ vysvětluje zdravotní ředitelka OZP, MUDr. Jitka Vojtová. Ve VITAKARTĚ mají pojištěnci přístup k výsledkům vyšetření indikovaných lékařem, a tedy hrazených z veřejného zdravotního pojištění. K dispozici jsou nejen aktuální laboratorní výsledky, ale i výsledky nejméně dva roky zpětně. Nahlížení je navíc naprosto bezpečné. VITAKARTA slouží pouze jako prohlížeč. Údaje pojištěnců OZP zůstávají v zabezpečeném datovém úložišti a přístup k nim má pouze pojištěnec, nikoli pojišťovna. Důležitá je také skutečnost, že výsledky vyšetření

nejsou nijak interpretovány. Praktický lékař nebo specialista v oboru je proto nadále nepostradatelný pro dořešení zdravotního problému. Nahlížení do výsledků laboratorních vyšetření je po přihlášení do klientského účtu ve VITAKARTĚ poslední položkou v menu v sekci Zdravotní péče.



# NIKOL

## Leitgeb:

*„Hlavu si čistím v lese.“*

Znát ji můžete z pohádky Jezerní královna nebo ze seriálu Pojišťovna štěstí. Herectví ale povésila na hřebík a nyní ji živí sociální sítě, díky kterým už pomohla spoustě lidí. Loni za to také obdržela stříbrnou medaili od předsedy senátu. Jak se dostala k natáčení kurzu první pomoci a proč o sobě říká, že je hypochondr?

TEXT: Petra Lamschová, FOTO: Kateřina Nováková





**Začala bych pragmaticky, práci. A tak se zeptám na rovinu: Jste, nebo byla jste, Nikol, vůbec na mateřské dovolené?**

Vlastně, těžko říct. Vždycky jsem při dětech něco dělala, nějak se živila. Jen to byla spíš zábava než práce.

**Řekněme, že v posledních pár letech vás asi živí influencerství. A spousta lidí v republice si myslí, že je to skvělý způsob obživy. Že se sem tam vyfotíte s nějakým produktem, sem tam natočíte nějaké video, a pak si dáte nohy na gauč, koukáte na seriály, chodíte na kafička...**

Nebudu lhát. Ono je fakt skvělý a jednoduchý se živit influencerstvím. Tedy aspoň já to tak vnímám. Kdyby to nebylo skvělé, tak to nedělám. Jasně, má to i stinné stránky, člověk často civí do telefonu, nechává dost nahlížet do soukromí a taky si musí dávat pozor, co vypouští do světa, protože se mu to může vrátit jako bumerang a může to být dost nepříjemné. Internet se umí velice rychle proti člověku otočit. A já jsem emotivní a impulzivní člověk, musím se občas krotit.

**Nepřijde mi, že byste jen seděla a koukala do mobilu. Přece jen, jako máma dvou malých kluků věnujete spoustu času jim, ne?**

Klukům se s manželem snažíme věnovat co nejvíc, samozřejmě. Ale pracujeme oba víceméně z domova. Máme sice kanceláře, ale nemusíme do nich jezdit denně. Petr má zmrzliny Mauglí, já se věnuju nadačnímu fondu Radovan, pak máme sem tam nějakou spolupráci, hodně věcí spolu řešíme za běhu a jsou u toho i děti.

Snažíme se teď na to dávat pozor. Rozdělovat práci a rodinu. A když si hrajeme s dětmi, tak se jim snažíme věnovat 100 % pozornosti. Nedebatovat u pexesa nad pracovními věcmi.

**Jak vlastně vypadá takový váš den?**

V ideálním případě, tedy když jsou děti zdravé, je ráno odvezeme do školky. A pak se to dost různí. Buď zůstanu na home office, vyřizuju všechno možný,

---

Je skvělý žít se influencerstvím, ale má to i své stinné stránky. Člověk nechává dost nahlížet do soukromí a taky musí dávat pozor, co vypouští do světa.

---

a do toho se snažím uklidit dům, což je úplně zbytečný, protože za pár hodin se děti vrátí, a s nimi i zkáza. Nebo jdu do lesa s panem Meruňkou (to je pes, pozn. red.), to je moje psychoterapie. Miluju to ticho, vzduch. Les mě hojí. Nebo třeba jedu do kanceláře nadačního fondu, kde plánujeme nové projekty. Taky jezdíme natáčet medailonky s lidmi, pro které pořádáme sbírky. A občas se mi stane, že neudělám během dne nic kloudného. Třeba v sychravých dnech. Jsou demotivující. Ale fungovat musím, jsem máma.

## Kdo je Nikol Leitgeb

Je česká influencerka. Narodila se v Rakovníku, absolvovala studium mezinárodních vztahů a evropských studií na soukromé Metropolitní univerzitě Praha. V dětství hrála v několika televizních fimech a seriálech, účinkovala v desítkách reklam. Znáť ji můžete třeba ze seriálu Pojišťovna štěstí nebo z 5. řady seriálu Vyprávěj. Nyní se zaměřuje na nová média a sociální sítě, skrze které se snaží pomáhat těm, kteří to potřebují. Právě za tyto zásluhy získala v roce 2023 stříbrnou medaili od předsedy senátu za podporu sbírek na humanitární účely. Ve stejném roce založila také Nadační fond Radovan, v němž ve své pomoci těm, kteří to potřebují, pokračuje. Je mámou synů Mathiase a Tobiasa a manželkou Petra Leitgeba.





**V kolik třeba vstáváte, snídáte, obědváte, večeříte? V kolik chodíte spát? Kolik hodin vlastně spíte?**

Vstávám s dětmi po sedmé hodině. Školku máme dvě ulice pod námi, i tak nejsme schopní dorazit na osmou, jak by se mělo. Rána nám moc nejdou. Snídám, obědvám, večeřím a hodně spím. Chodím do postele hned po dětech, v devět už se mi klíží oči. Na mejdany už mě moc neužije a místo večeří si s kamarádkami domlouvám obědy. Asi stámu nebo co.

**Někde jste řekla, že když se ženě narodí děti, už se nevyspí.**

Zatím to tak opravdu vypadá. Každou noc se nám někdo zjeví u postele z nejrůznějších důvodů. No a za pár let zas nebudeme spát, protože budeme čekat, až se nám kluci vrátí z diskotéky. Spánek je v rodičovství nedostupný artikl.

**Jedno takové nevyspání zachránilo život vašemu synovi, to když vás zalarmoval monitor dechu, protože syn přestal dýchat. Co člověku v takové chvíli běží hlavou?**

Tohle se stalo odpoledne. Doma byl jen manžel, já byla zrovna na očkování proti covidu. Když jsem vylezla z ordinace, měla jsem sedm zmeškaných hovorů. „Tobík nedýchal, ale už dýchá, jen pořád nemá barvu.“ Hned jsem zavolala sanitku. Přijeli jsme před dům ve stejnou dobu. Ukázalo se, že tehdy dvouměsíční Tobík vdechl nějaký hlen a neuměl si s ním poradit. Petr naštěstí zapnul monitor dechu i ve chvíli, kdy mu šel jen připravit láhev mléka. Přes pračku a sušičku, která tehdy jela v koupelně, by neměl šanci slyšet dusící se dítě. Takže asi tak.

**V sanitce tehdy přijeli záchranáři, a mezi nimi Marek Dvořák, který je aktivní na sociálních sítích jako vy. A společně jste natočili videokurz první pomoci. Kdo s tím nápadem přišel?**

Hm, možná jsem to byla asi já, koho to napadlo. Marek má skvělejší humor a umí věci jednoduše a srozumitelně podat. To se hodilo. A taky je výborný doktor, jsem zapomněla dodat. (usmívá se)





### **Bavilo vás natáčení a ukázky první pomoci v praxi? Co vás to naučilo?**

Bavilo mě to moc, ale já jsem tam jenom přicmrndávala. Plánujeme teď druhý díl, který se bude věnovat spíš dětem. A tam budu asi taky přicmrndávat.

### **Tak to se moc těšíme. První pomoc je vcelku velké téma, ať už se týká dětí, nebo dospělých, a díky vám dvěma už možná tohle vaše video zachránilo život spoustě lidí...**

Nerada bych si přivlastňovala zásluhy na záchraně něčího života. Ale bude fajn, když si na náš kurz lidi vzpomenou, až budou v nějaké takové krizové situaci.

---

Už mi zkrátka není dvacet. Hlídám si jídlo, spánek a taky musím nějak rozumně pracovat s energií. Jinak vím, že mě to dožene.

---

### **Přijde mi sympatické, že jste dokázala využít sílu sociálních sítí k něčemu dobrému. Pojd'me ale říct, že i superžena, která dokáže na sítích vybrat několik desítek milionů, je také jen obyčejná žena, na kterou je toho někdy moc, a tak může skončit v nemocnici a na kapačkách. Znamená to, že jste zvolnila? Přeskládala priority?**

Už mi zkrátka není dvacet. Hlídám si jídlo, spánek a taky musím nějak rozumně pracovat s energií, jinak vím, že mě to dožene. Na kapačkách jsem ale skončila, protože se mi dramaticky rozjela střevní chřipka, kterou jsem chytlá od dětí. Ach ty dětské virózy, ty jsou zákeřné.

### **Začala jste brát vážně preventivní prohlídky?**

Určitě je beru vážně. Ale já jsem hypochondr, sleduju se až moc, nepodceňuju nic. S každým symptomem volám doktoru Dvořákovi. A on je skvělejší, vždycky se mi snaží pomoci. Nebo mi aspoň pošle katalog rakví, ať si zatím vyberu.

### **Jste občas jen „normální“ máma?**

Nevím, jestli jsem normální máma. Nevím, jestli jako máma dokážete vůbec být normální. Být mámou je náročný a člověku asi vždycky trošku hrábne, ať chce nebo ne.

### **Mně přijde, že ač máte na sociálních sítích několik set tisíc sledujících, umíte pohnout nebem i zemí, a ještě si ponechat nahléd...**

Řekla bych, že můj Instagram dost odráží realitu. Možná někdy až moc.

### **Jste vlastně životní optimista?**

Vůbec ne. Jsem cynik a pesimista. A lepší už to nebude. Naštěstí můj Petr je optimista, nic není problém a všechno bude. Krásně se vyvažujeme.

### **Přesto se mi zdá, že vše berete s nadhledem, umíte si dělat legraci ze sebe i svých blízkých...**

Sarkasmus mě drží nad vodou, jak dojde humor, je zle. Ten si nechávám, i když mi do smíchu často není.

### **Proč vlastně svým synům říkáte Mauglí a Radovan místo Tobias a Mathias?**

Jsou to přezdívky, které jim kdysi někdo dal, a už jim zůstaly. Moje kamarádka jednou pozorovala ročního Mathiase, jak tančí mezi stromy, a řekla – on je to takovej Radovan. A Tobias si přinesl přezdívku Mauglí už z porodnice od sestřiček. Prostě tak vypadal.

### **Umíte ty svoje sociální sítě i vypnout a užít si volno, dovolenou?**

Pravidelně si ordinuju detox. Kvůli dětem – ať mě pořád nevidí s mobilem v ruce. A kvůli sobě – on když člověk pořád kouká do telefonu, uchází mu spousta obyčejnejch krásnejch věcí. A to je škoda.

# Preventivní programy OZP

2024

OZP vás i letos podporuje v péči o zdraví a přináší několik novinek. Patří k nim příspěvek na psychoterapii, dvojnásobný příspěvek pro těhotné a novorozence nebo příspěvek na očkování proti RS virům.

TEXT: František Tlapák

## Co jsme pro vás v OZP připravili nového

Při návrhu benefitů jsme v letošním roce zohlednili zejména přínos jednotlivých programů pro zdravotní prevenci, jejich aktuální potřebnost a dlouhodobý zájem o ně.

Významnou novinkou je příspěvek na prezenční psychoterapii. Poptávka po službách psychologů začala významně růst od začátku covidové pandemie a i nyní je trend stále rostoucí. Jsme proto rádi, že můžeme našim pojištěncům nabídnout možnost využít na úhradu sezení s psychologem kredity získané v aplikaci VITAKARTA, a to ve výhodném kurzu.

Další novinka mezi příspěvky získávanými za kredity je určena pro pojištěnce, kteří trpí alopecií, onemocněním spojeným mimo jiné s vypadáváním vlasů. Své kredity mohou ve VITAKARTĚ vyměnit za příspěvek na paruku.

Užitečná je v aplikaci VITAKARTA nově také možnost nahlížet do výsledků laboratorních vyšetření pořízených v sítích SYNLAB a SPADIA. Výsledky nedávných testů mohou pojištěnci lékaři kdykoli ukázat nebo si je stáhnout jako PDF a lékaři poslat e-mailem. V průběhu letošního roku chceme do tohoto projektu zapojit i další laboratorní síť, díky kterým bychom zajistili ještě lepší pokrytí celé ČR.



Podrobnosti budeme vždy zveřejňovat na internetových stránkách a profilech na sociálních sítích.

## Stálíce mezi benefity

Dlouhodobě největší zájem je o příspěvky na dentální hygienu. Zůstávají proto v naší nabídce, celková výše příspěvku může být až 1 000 korun na osobu za rok. Velmi oblíbené jsou také STOP programy zaměřené na prevenci závažných civilizačních onemocnění. Všechny je možné využít i v letošním roce, včetně mamografického vyšetření prsu se zapojením umělé inteligence nebo zjednodušeného vyšetření PSA u mužů, které pomáhá při odhalování závažných onemocnění prostaty.

Příspěvky pro těhotné a novorozence prostřednictvím kuponů zvyšuje OZP v roce 2024 na 3 000 korun. Celkově tak

---

Dlouhodobě největší zájem je o příspěvky na dentální hygienu. Oblíbené jsou také STOP programy na prevenci civilizačních onemocnění.

---



může maminka s jedním dítětem čerpat částku 6 000 korun za rok. Nově jsme rozšířili čerpání tohoto příspěvku také na žádané očkování proti RS virům.

Nadále podporujeme oblíbené ozdravné pobyty dětí. Až 10 000 korun za rok je tak možné použít na úhradu klimatického nebo lázeňského ozdravného pobytu nehrázeného z veřejného zdravotního pojištění s minimální délkou pobytu 14 nocí. Tento příspěvek je určen dětem do 18 let s chronickými respiračními a dermatologickými chorobami nebo s obezitou.

Stejně jako v druhém pololetí minulého roku je k dispozici příspěvek na sportovní aktivity dětí i dospělých ve VITAKARTĚ, kde je možné na jeho získání použít nasbírané kredity.

Prostřednictvím mimořádného přípisu kreditů do VITAKARTY, či finančním příspěvkem OZP i nadále oceňuje dobrovolné dárcovství, do kterého se mohou zapojit všichni naši pojištěnci od 18 let. (Podrobnosti o přidělování a využití kreditů si můžete přečíst na str. 36)

## Co najdete pouze u OZP

Velkým benefitem OZP je propracovaná klientská aplikace VITAKARTA. Na jejím vývoji pracujeme více než deset let a v současnosti obsahuje přes 50 funkcionalit. VITAKARTA klientům umožňuje získávat on-line nejnovější informace, on-line konzultovat zdravotní obtíže s lékařem, nechat si zajistit termín na požadované vyšetření a vyřídit si se zdravotní pojišťovnou prakticky cokoli elektronicky. (VITAKARTĚ se podrobněji věnujeme na str. 36)

S tím úzce souvisí i další výjimečná služba – živá Asistenční služba OZP. Nejčastěji se na nás pojištěnci obracejí s požadavky na zajištění lékaře nebo vyhledání volného termínu vyšetření. Funguje to tak, že operátoři zjistí požadavky klienta a pak obvolávají vhodné poskytovatele péče a snaží se domluvit mu vhodný termín. Naprosté většině pojištěnců dokáže Asistenční služba OZP pomoci.

Unikátní svým rozsahem je také možnost ověřovat a schvalovat péči, kterou na vaše rodné číslo poskytovatelé vykazují. Tuto funkcionalitu mají k dispozici všichni pojištěnci, kteří používají VITAKARTU. V roce 2023 bylo zapojení klientů v tomto směru rekordní. Pomohli nám zkontrolovat a odsouhlasit péči za více než 4,75 miliardy korun.

# Benefity pro všechny

Předcházet nemocem nebo zhoršení zdravotního stavu je naprosto zásadní, a tak pro vás máme příspěvky na prevenci v podobě kuponů. Využít můžete např. až 1000 Kč na dentální hygienu, 500 Kč na očkování proti chřipce + 1000 Kč na další očkování, až 500 Kč pro seniory nad 70 let nebo příspěvky pro chronicky nemocné. K tomu pro vás máme navíc sérii programů STOP – velmi důležitá preventivní vyšetření proti nádorovým a civilizačním onemocněním pro různé věkové skupiny.

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Dentální hygiena	až 1 000
Vitamíny pro seniory nad 70 let	až 500
Očkování proti chřipce	až 500
Ostatní očkování	až 1 000
STOP rakovině kůže (pro děti i dospělé bez věkového omezení)	800
STOP rakovině prsu (pro ženy od 40 do 44 let)	1 200
+ vyhodnocení snímku pomocí umělé inteligence	100
STOP rakovině prostaty (pro muže od 40 do 49 let)	1 200
STOP rakovině ledvin a nádorů břišních orgánů (pro dospělé od 40 let)	800
STOP rakovině dutiny ústní (pro dospělé od 25 let)	700
STOP infarktu (pro dospělé od 30 do 55 let)	1 000
STOP osteoporóze (pro dospělé od 50 let)	1 000
STOP rakovině tlustého střeva a konečníku (pro dospělé od 40 do 49 let)	433
STOP obezitě – pilotní projekt (pro dospělé od 18 let)	3 350
Prevence Alzheimerovy nemoci (pro dospělé od 40 let)	500



# Benefity pro maminky a novorozence

Příspěvek až 6000 Kč máme připravený pro maminky a jejich miminka! Jako těhotné od nás získáte 3000 Kč na produkty a služby související s těhotenstvím, každé čerstvě narozené miminko pak navíc ještě další 3000 Kč v rámci programů pro novorozence. Připravené pro vás máme i unikátní pojištění novorozenců do 1 roku zdarma.

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Příspěvek pro těhotné	3 000
Příspěvek pro novorozence	3 000

# VITAKARTA

*plná bonusů*

VITAKARTA není pouze vaší on-line pobočkou. Přináší také pohodlné čerpání benefitů, a to jak v podobě kuponů, tak v podobě programů za kredity. Prostřednictvím kreditů v sekci Katalog benefitů můžete čerpat zajímavé příspěvky na více 40 programů dle vlastního výběru. To vše jednoduše, rychle, kdykoli a odkudkoli – zkrátka on-line, přímo z mobilu. Stačí mít po ruce účtenku a v sekci Moje bonusy proměnit kredity za finanční příspěvek na konkrétní program. **Skutečná výše příspěvku vždy závisí na počtu kreditů, kterými disponujete.**

## Zdravotnické prostředky a pomůcky pro chronicky nemocné

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Pomůcky pro diabetiky	až 10 000
Roušky a respirátory	až 10 000
Digitální teploměry, tlakoměry a digitální váhy, přístroje na měření saturace kyslíku, inhalátory, zvlhčovače vzduchu	až 10 000
Prostředky odvykání závislosti na tabáku	až 10 000
Bezlepkové potraviny	až 10 000
Pomůcky pro péči o pohybový aparát	až 10 000
Pomůcky pro sluchově postižené, naslouchátka	až 10 000
Medicínální pedikúra	až 10 000
Chytré hodinky s certifikací zdravotnického prostředku pro záznam EKG křivky	až 10 000
Paruka při alopecii	až 10 000



## Pro péči o zuby a zrak

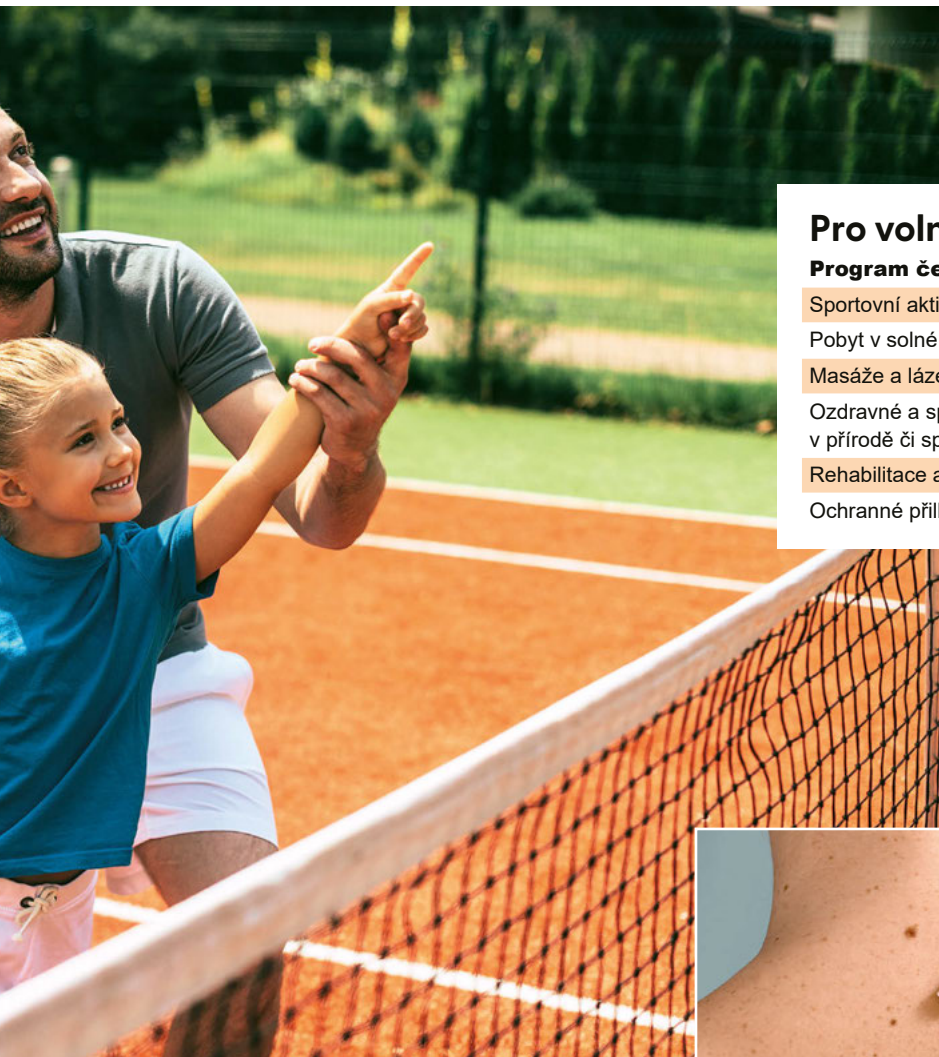
Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Dioptrické brýle, brýlové obruby, dioptrické kontaktní čočky	až 10 000
Rovnátko	až 10 000
Dentální pomůcky	až 10 000
Vyšetření zraku	až 10 000

## Programy pro maminky, těhotné a novorozence



Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Očkování novorozenců nehrazená z veřejného zdravotního pojištění: Rotarix, Rotateq	až 10 000
Vitamíny a doplňky stravy pro těhotné	až 10 000
Vyšetření v těhotenství (např. screening, UZ, genetické vyšetření)	až 10 000
Předporodní kurzy	až 10 000
Refundace nákladů spojených s porodem	až 10 000
Příspěvek na plavání a cvičení dětí do 15 měsíců	až 10 000
Vybrané přístroje a pomůcky pro péči o miminko (např. odsávačka na mléko, monitor dechu, chůvičky)	až 10 000





## Pro volný čas a regeneraci

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Sportovní aktivity	až 10 000
Pobyt v solné jeskyni či sauně	až 10 000
Masáže a lázeňské procedury	až 10 000
Ozdravné a sportovní pobyty a tábory, včetně škol a školek v přírodě či sportovních soustředění	až 10 000
Rehabilitace a péče fyzioterapeuta	až 10 000
Ochranné přilby a pomůcky	až 10 000



## Vitamíny, doplňky stravy a léčivé přípravky



Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Vitamíny, doplňky stravy a léčivé přípravky	až 10 000
Antikoncepce	až 10 000
Produkty z lékárny Vitapharma	až 10 000

## Pojistné produkty

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Pojistné produkty společnosti Vitalitas	až 10 000

## Odborná vyšetření

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Prezenční psychoterapie u poskytovatele se členstvím v Asociaci klinických psychologů ČR nebo České asociaci pro psychoterapii	až 10 000
Aplikace s CE certifikací pro vyšetření kožních znamének	až 10 000
Sportovní prohlídka u odborného lékaře	až 10 000
Test na boreliózu (vč. samotestu zakoupeného v lékárně)	až 10 000
Ultrazvuk prsou	až 10 000
Genetické vyšetření trombofilní mutace	až 10 000
Poradenství certifikovaného nutričního poradce	až 10 000
Test na predispozice pro celiakii či potravinové alergie	až 10 000
Vyšetření EEG	až 10 000
Test na covid-19	až 10 000
Test protilátek proti spalničkám	až 10 000
Test přítomnosti hepatitidy	až 10 000



## Příspěvky *pro dárce*

Jste dárce krve, orgánů či kostní dřeně? Pak jste pro nás hrdinové a rádi vás oceníme. Máme pro vás vitamíny na podporu tvorby krve a také příspěvek na některý z preventivních programů podle vašeho výběru či možnost připsání kreditů do VITAKARTY.

Program čerpání	Max. úhrada
Vitamíny pro aktivní dárce krve, dárce kostní dřeně nebo orgánu	balení vitamínů
Příspěvek pro dárce krve	1 000 Kč nebo 1 000 kreditů
Příspěvek za nově získanou medaili či Zlatý kříž prof. MUDr. Jana Janského	2 000 Kč nebo 2 000 kreditů
Příspěvek pro dárce kostní dřeně	3 000 Kč nebo 3 000 kreditů
Příspěvek pro dárce orgánů	10 000 Kč nebo 10 000 kreditů

## Asistenční *programy*

Služba je odborně kvalifikovaná a určená pro konzultaci medicínských dotazů, vysvětlení lékových interakcí nebo zprostředkování druhého lékařského názoru. Zároveň je jejím úkolem i zajištění dostupnosti zdravotní péče – vyhledáním lékaře či objednáním k němu.

Program čerpání	Max. úhrada
On-line medicínské konzultace	zdarma
On-line a telefonické objednání k lékaři	zdarma
Vysvětlení lékových interakcí	zdarma
Vyhledání lékaře a zajištění dopravní zdravotní služby	zdarma
Poradna pro chronicky nemocné	zdarma
Zprostředkování prevence	zdarma



# Programy pro

*chronicky nemocně a klienty se specifickými potřebami*

Potýkáte se s chronickými onemocněními? Rádi vám pomůžeme formou speciálních programů pro chronicky nemocné. Vyberte si program podle svého onemocnění a využijte příspěvek, který se k němu vztahuje. Další speciální příspěvky pro chronicky nemocné naleznete ve své VITAKARTĚ. A k dispozici máte samozřejmě i klasické kupony na prevenci.

Program čerpání	Max. úhrada v Kč
Příspěvek na ozdravné pobyty pro děti	10 000
Nutriční poradenství pro vybrané chronicky nemocné klienty	1 000
Příspěvek pro klienty s nízkobílkovinnou dietou	5 000
Příspěvky pro onkologicky nemocné	4 000
Příspěvek pro děti s obezitou	1 000
STOP kouření	2 000



## Vitalitas

*výhodně pojištění*

Skvělé pojistné produkty máme pro vás i vaše děti. U pojišťovny Vitalitas můžete využít výhodné cestovní pojištění či úrazové pojištění pro děti Zvonek a Gina.

Cestovní pojištění Vitalitas	zvýhodněné pojistné
Pojištění pro novorozence Zvonek	1. rok zdarma
Dětské úrazové pojištění Gina	zvýhodněné pojistné
Pojištění studijních pobytů v zahraničí	až 180 dní zdarma

## Další *benefity*

Objevte svět výhodných benefitů, které vám OZP nabízí.

VITAKARTA – on-line přepážka, podání přehledu OSVČ on-line, Atlas léků a další on-line služby

Vitashop / slevový program



Pro čerpání všech benefitů platí Podmínky čerpání zdravotně preventivních programů OZP, které najdete na webu [ozp.cz](http://ozp.cz)

# Ondřej Nevole:

„Rád fotím emoce.“

Začít je potřeba u sebe, proto se o prevenci svého zdraví zajímají i naši zaměstnanci. Třeba jako Ondřej Nevole – otužilec, sportovec, fotograf a správce počítačových sítí v jednom.



## O otužování

### Ondřeji, jak jste se dostal k tomu, že jste schopný ponořit se do vody zamrzlého lomu?

Mě to vždycky zajímalo. Viděl jsem fotky lidí, kteří to dokážou, a zajímalo mě, jaké to asi je. Tak jsem to zkusil. Bylo to na podzim. Začal jsem pravidelně jednou týdně chodit plavat do lomu. A jak jsem chodil jednou týdně, tak šla teplota vody pomalu dolů, až se na hladině ukázal led. No a bylo to. (smích)

### Neříkejte mi, že stačí jednou za týden si zajít do lomu...

To asi nestačí. Ani mně ne. Ráno do práce většinou běhám nebo jezdím na kole. A potom si dávám studenou sprchu. Takže přes týden se otužuju sprchou a o víkendů třeba v tom lomu. Ale musím na rovinu přiznat, studenou sprchu ráno nemám rád. Raději se nořím do té studené vody venku. I ten pocit, když vylezete někde v přírodě ze studené vody, je jiný, než když doma vylezete ze sprchy.

### Je podle vás lepší se ve studené vodě spíš zpomalit, nebo naopak rychle pohybovat?

Každý to dělá trochu jinak. Já si většinou před tím, než do té vody vlezou, dám takových dvacet třicet kliků a pak už do ní jdu jakoby uklidněný, zahřátý. Hlavně se snažím poslouchat své tělo. Snažím se uvolnit, udělat pár hlubokých nádechů, které mi pomůžou se uklidnit a stabilizovat. A když cítím, že to stačí, vylezu.

### Podle čeho poznám já ten správný moment, kdy už bych měl z vody vylézt?

Jak jsem říkal, poslouchejte svoje tělo. Je to jako s tou sprchou: když už je vám to nepříjemné, prostě vylezte. Navíc, ten pocit při ponoření celého těla do studené vody je jiný. Sprcha vás nikdy tak nepohlčí. Proto se doporučuje nořit se do studené vody nejdřív třeba jen na minutu půl, jako nedávno jeden známý u nás v lomu. Zažil jsem tam ale i situaci, kdy to chlápek přehnal. Ve vodě byl asi pět minut a pak se strašně dlouho nemohl zahřát. Bylo to na něj moc.

### Kromě otužování máte také rád přírodu. Máte to v sobě odmala?

Do přírody mě to táhlo vždycky, protože jsme k tomu byli vedeni od rodičů. Pomáhali jsme na zahradě, jezdili do přírody... Nikam daleko, klidně jen na jednodenní či dvoudenní výlety vlakem, třeba za babičkou. Ale většinou jsme při tom hodně chodili po lese. A tam někde mě to chytlo.

## O focení

### Pobyt venku je také něco, co vás přivedlo k fotografické vášni. I když vím, že fotíte už od dětství, kdy jste si uvědomil, že to je něco víc než jen záliba?

Bylo mi asi tak 18 let, vydělal jsem si první větší peníze na brigádě a koupil svůj první pořádný fotoaparát.

Do té doby jsme doma fotili na starší přístroje, třeba z bazaru, na kinofilm...

### Poměrně brzy jste si pořídil i digitální fotoaparát. Jaký byl v porovnání s těmi současnými?

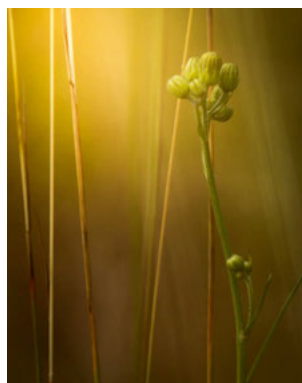
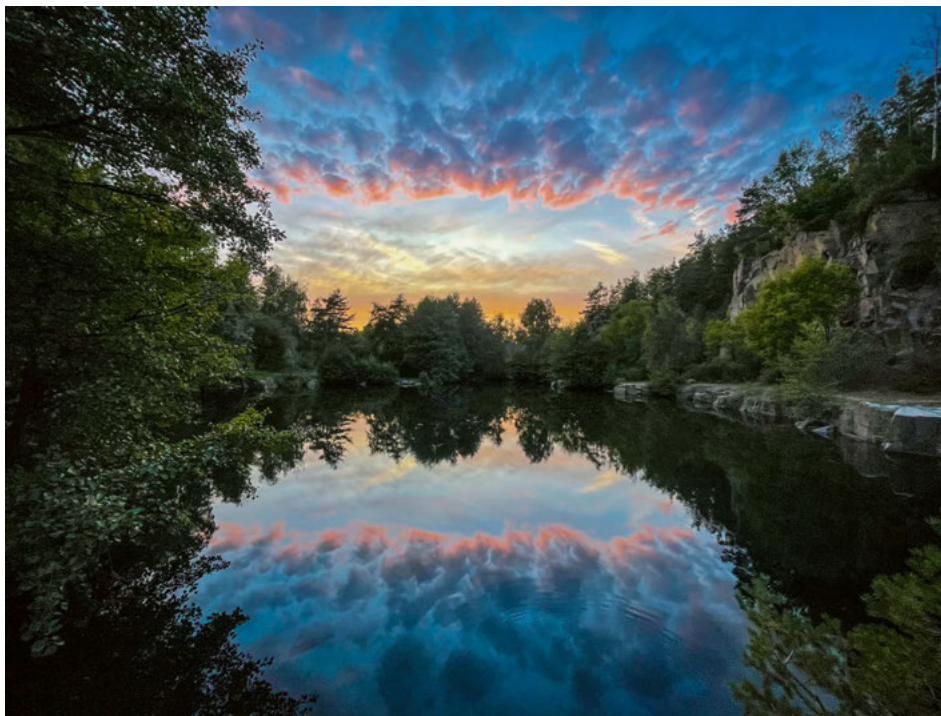
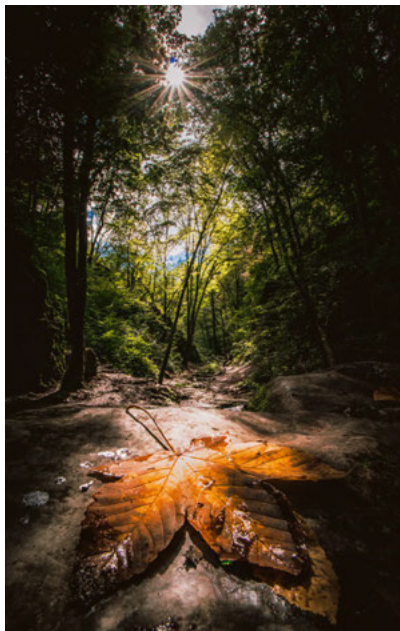
To byl jenom takový obyčejný malý digitální kompak. Hodně rychle mě přestal bavit, protože to byl automat a nešlo na něm nic nastavovat. A já jsem si chtěl s těmi fotkami hrát, zkoušet různé možnosti manuálního nastavení. Tak jsem se začal rozhlížet po jiném, který by měl manuální režim.

### Jak byste porovnal focení chytrým digitálním fotoaparátem a mobilem?

Myslím, že to jsou dva světy, které můžou v pohodě existovat vedle sebe. Když berete focení vážně, a třeba u toho cestujete, musíte s sebou všude nosit batoh se zrcadlovkou, objektivy, možná stativ... Se slušnějším mobilem se tomuhle vyhnete. Je malý, skladný, snadno ho s sebou vezmete všude. A i na mobil se dá vyfotit hezká a kvalitní fotka. Řekl bych, že nejde o ten přístroj, ale o člověka. Co chce s tou fotkou dělat, jaký má záměr, jaké má fotografické oko. A jestli fotí mobilem, nebo fotoaparátem, není až tak důležité.

### Jak moc bych se měl jako fotograf zabývat tím, jestli je moje fotka technicky správně vyfocená?





Dám vám příklad. Já teď třeba o víkendech fotím reportážní fotky, protože u nás probíhají masopusty. Samozřejmě vím, že fotka má mít kompozici, být zaostřená a tak dále. Ale na to při focení reportáže tolik nekoukám, protože pro mě je důležité zachytit emoce, radost. Takže na pravidla tolik nedbám.

### **Může záliba ve focení člověka naučit vidět svět z jiné perspektivy?**

Určitě. S každou další fotkou si totiž každý vytváří jakýsi svůj fotografický styl. Jeho oko si začíná automaticky všimnout určitých detailů a souvislostí, ať jsou to v krajně sekvenční za sebou skryté kopce, hra světla a stínů na listech stromů, nebo stovky odlesků sluníčka v kaluži. I stejné místo vypadá pokaždé trochu jinak. Stačí

přijít v jinou denní dobu, kleknout si, zastavit se a otočit a fotit z druhé strany. Prostě změnit úhel pohledu. Kolikrát jsem třeba teď v zimě vlezl kvůli fotce do zasněženého keře, sníh jsem měl úplně všude (smích), ale stálo to za to. Někdo jiný by tam možná nevezl.

### **Co byste poradil člověku, který si myslí, že slušně fotí na mobil, a chce se posunout dál?**

V první řadě bych mu řekl, ať neblázní a pohybuje se v cenových relacích, které si může dovolit. Ať si dá nějaký cenový strop a dojde se poradit třeba do specializovaného fotobazaru a pro začátek si koupí nějaký starší přístroj. Automat nebo manuál, to je jedno. Na něm si vyzkouší, jestli ho to opravdu bude bavit. A kdyby ne, tak ta vstupní investice nebude tak vysoká. Taky záleží

na tom, co chce ten člověk fotit. Já třeba jezdím už několik let fotit závody silničních motorek na okruhu v Hořicích. A na to už samozřejmě potřebuju rychlejší fotoaparát, aby ten rychlý pohyb stíhal. To se týká prakticky všech sportů.

### **Zlepšení ve sportu se dá snadno měřit. Jste rychlejší, silnější, dohodíte dál... Jak jako fotograf poznáte, že jste se zlepšil?**

To vám řeknou lidi. Jejich reakce na vaše fotky. Mě třeba hodně lidí pochválilo za ty reportážní fotografie, že se jim líbí, že jsou úplně jiné, než jsem fotil dřív. Takže najednou vím, že posun tam je. Focení chce zkušenost a spoustu pokusů, abyste se naučili zachytit emoce, motorku v pohybu, západ slunce, portrét... Musíte prostě jít a fotit.

## ZAKLADATELÉ OZP:

# Lidé na prvním místě

ČSOB není jen banka. Je to stabilní firma stojící na kvalitních zaměstnancích. A právě o ně pečuje nejen tradičními zaměstnaneckými benefity, ale například také v otázkách zdraví. Jak?

**Československá obchodní banka (ČSOB)** je největší bankopojišťovací institucí v České republice, obsluhující více než 4,3 milionu klientů. Je také jedním z hrdých zakladatelů Oborové zdravotní pojišťovny (OZP). Před 60 lety byla založena zejména pro financování zahraničního obchodu v tehdejší Československu. Nyní je součástí belgické skupiny KBC Bank a její firemní filozofie je postavena na společensky odpovědném chování a trvalé udržitelnosti.

V ČSOB je vždy na prvním místě klient a jeho potřeby. Své produkty a služby zde najdou všechny zákaznické skupiny – fyzické osoby, malé i střední firmy a podnikatelé nebo korporátní klienti a instituce. „Posláním skupiny ČSOB je usnadňovat klientům jejich vlastní cestu ke spokojenému životu. Jsme silným partnerem, který jim jde naproti. Pro každého máme v pravou chvíli užitečná řešení,“ říká Petr Hutla, člen představenstva ČSOB zodpovědný za řízení úvěrů a udržitelnost.

### Rovné příležitosti pro všechny

Cílem ale není jen spokojený klient. Důležité je také využití potenciálu a nejlepšího talentu všech více než 9 000 zaměstnanců, pro které skupina vytváří rovné příležitosti bez ohledu na věk, pohlaví, sexuální orientaci nebo národnost. Klíčovými oblastmi péče jsou vyváženější zapojení žen v managementu, podpora rodičů malých dětí s konceptem školek, program pro zaměstnance ve věku

55 let a více, podpora komunity LGBT a zaměstnávání zdravotně postižených kolegů.

„Usilujeme o zodpovědný přístup ve všech činnostech našeho podnikání, a bez našich kolegů a kolegyně by to nebylo vůbec možné. Proto se snažíme, aby se u nás cítili nejlépe, jak jen to jde, mohli se vzdělávat i rozvíjet,“ vysvětluje Petr Hutla.

### Fyzická a duševní rovnováha

K velkým tématům současné doby také patří péče nejen o fyzické, ale i duševní zdraví. Tato oblast je v ČSOB součástí firemních benefitů dlouhodobě.

---

K velkým tématům současné doby patří péče nejen o fyzické, ale i duševní zdraví. Tato oblast je v ČSOB součástí firemních benefitů dlouhodobě.

---

- Zaměstnanci mohou využít služeb anonymní psychologické poradny a navštěvovat pravidelné workshopy s různými tématy z oblasti péče o duševní zdraví. K dispozici mají zdarma i síť interních koučů a mentorů, s nimiž mohou pracovat na otázkách spojených s osobním i pracovním životem.
- Samozřejmostí je pak pět dní zdravotního volna bez nutnosti dokládat pracovní neschopnost.
- Zaměstnanci skupiny ČSOB mají k dispozici preventivní programy a pojištění. V budově pražského ČSOB Kampusu jsou dokonce ordinace.
- Zájemci o fyzické aktivity mohou využívat kartu Multisport, s níž mají každý den k dispozici jeden volný vstup do smluvních sportovišť a relaxačních zařízení.
- Přímo v prostorách hlavních budov ČSOB se konají pravidelná cvičení.
- Oblíbené jsou také jednorázové organizované akce, jako je třeba hromadná cyklojízda na vrchol Ještědu.

### Pomoc, když je potřeba

Zaměstnanci se nemusejí ničeho obávat ani při dlouhodobých zdravotních potížích nebo pocitu vyhoření. Při nemoci překračující 43 dní jim ČSOB pomáhá formou finanční podpory. Po osmi letech pracovního poměru a následně po každých třech letech je navíc možné využít tzv. sabbatical. V jeho rámci zaměstnanec čerpá až měsíční volno, a to nad rámec běžné dovolené.





FOTO: archiv ČSOB

# 3 otázky pro Tomáše Jaroše,

zodpovědného  
za oblast HR  
a strategií  
ve skupině ČSOB



## 1. Co ČSOB odlišuje od jiných firem v oblasti péče o zaměstnance?

Je to především velmi silná firemní kultura, která podporuje vzájemný respekt a spolupráci napříč celou finanční skupinou. Uplatňujeme rovné příležitosti pro všechny bez ohledu na věk, pohlaví, sexuální orientaci nebo tělesné postížení. Garantujeme velmi moderní a udržitelné pracovní prostředí nebo jednu z nejširších nabídek benefitů pro zaměstnance na trhu. Máme také speciální program pro rodiče či kolegy ve věku nad 55 let. Prakticky všichni u nás mají příležitost se uplatnit a neustále se rozvíjet.

## 2. Jak mohou vaši zaměstnanci pečovat o své duševní zdraví?

Této oblasti věnujeme pozornost již mnoho let. Kromě sabbaticalu nebo podpory při dlouhodobé nepřítomnosti, např. z důvodu vyhoření, mohou také průběžně pracovat na tématech spojených s osobním i pracovním životem. K dispozici mají jednak workshopy a kurzy,

ale také konzultace a sezení v rámci anonymní psychologické poradny. Unikátní je i naše síť interních koučů a mentorů. Jejich služby mohou naši kolegové využívat zdarma a ze zkušenosti víme, že mají velmi pozitivní dopad.

## 3. Jaké podmínky vytváříte pro rodiče?

Zhruba 85 % všech rodičů, kteří odejdou na mateřskou a rodičovskou dovolenou, se k nám vrací zpět, což je třikrát až čtyřikrát více než před 10 lety. Pomáhá tomu především náš Program pro rodiče. Díky němu jsou s námi v kontaktu i během mateřské a rodičovské dovolené. V případě zájmu se do práce vrací postupně, využívají zkrácené úvazky nebo práci na dohodu. Ještě před deseti lety to bylo jen 6 % rodičů, kteří u nás pracovali i během rodičovské dovolené, nyní je to 21 % a cílíme na podíl přes 30 % do tří let. Podporujeme je také příspěvkem na hlídání dětí a provozujeme dvě školky v Praze a v Hradci Králové s celkovou kapacitou 65 dětí.

# VŠECHNO, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT

## o pitném režimu

I když o něm mluvíme hlavně v létě, pitný režim je důležitý po celý rok. Proč se tělo bez tekutin neobejde? Jak si jejich příjem vypočítat? A co do pitného režimu (ne)patří?

TEXT: **Jana Potužníková**

„Dneska jsem toho měl/a tolik, že jsem se ani nestihl/a pořádně napít!“ povzdechnete si večer po celém dni a konečně si natočíte sklenici vody. I když o důležitosti správného pitného režimu víme všichni, pořád ho neumíme dodržovat. A riskujeme tím víc než jen nepříjemný pocit žízně. Protože je naše tělo z převážné většiny tvořené vodou, potřebuje dostatek tekutin doslova pro každý děj, který v něm probíhá. Chcete pár příkladů?

### Voda ovlivňuje celé tělo

- Voda udržuje správnou strukturu jednotlivých buněk (máme jich biliony!).
- Pomáhá rozpouštět potravu a vzápětí i jednotlivé živiny (minerální látky, vitamíny), které přijímáme z jídla.
- Je důležitou složkou krve a lymfy, což jsou tekutiny, které přenášejí živiny, kyslík, hormony a další látky po celém organismu.
- Voda je nezbytná pro tvorbu moči, která tělu pomáhá zbavit se odpadních látek.
- Hraje zásadní roli v termoregulaci – jinými slovy, pomáhá držet správnou tělesnou teplotu díky pocení. Pot totiž ochlazuje tělo na povrchu. A k jeho vzniku je zase potřeba voda.
- Voda je zásadní dokonce i pro fungování mozku! Pomáhá s přenosem informací mezi neurony i řízením nervové soustavy.

### 2 rychlé způsoby, jak ověřit, že dost pijete:

- 1 Barva moči**  
Pokud máte dostatek tekutin, bude moč světlá až průhledná a bez zápachu.
- 2 Pružnost pokožky**  
Stiskněte na tři vteřiny kůži na hřbetu ruky. Pak ji pusťte a sledujte, jak se vrátí do původní polohy. Pokud to jde rychle a kůže je elastická, máte tekutin dost. Jestliže ale kůže zůstane chvíli vytažená, jděte se hned pořádně napít.











## Myslete na své ledviny

Dostatek tekutin pomáhá udržovat v dobré kondici také naše ledviny. Velmi citlivý párový orgán pečuje o úklid našeho těla. Ale někdy se zapomíná na to, že se sám může ocitnout v ohrožení. Věděli jste například, že České republice patří smutné světové prvenství ve výskytu rakoviny ledvin? Ta je u nás zároveň pátým nejčastěji diagnostikovaným typem rakoviny se zhruba třemi tisíci případy výskytu ročně. Její zákeřnost spočívá v tom, že minimálně na začátku bývá zcela bezpříznaková. V boji proti ní proto hraje zásadní roli zdravý životní styl včetně pitného režimu a důsledná prevence.

## Pitný režim pro každého jinak

Kolik tekutin byste měli za den vypít, záleží na více věcech. Jednou z nich je vaše hmotnost. Obecně se zdravému člověku doporučuje alespoň 0,5 litru na 15 kg váhy. Tedy pokud vážíte 60 kg, jsou to 2 litry za den. Ale je to minimální množství! Více tekutin potřebujete, pokud je horko, sportujete, či máte manuálně náročnou práci. A řídit se při pití nemůžete jen pocitem žízně. Dokonce je prokázáno, že pokud dostanete žízeň, je „pozdě“. Voda v těle už chybí a pocit žízně vyslal mozek jako upozornění, že s tím musíte něco udělat. A když jej ani pak neposlechnete, hrozí nedostatek tekutin, tzv. dehydratace.

Její projevy jsou postupné. Patří k nim viditelná únava, malátnost, ztráta soustředění, bolesti hlavy, podrážděnost, špatná nálada... A tělo reaguje i dalšími problémy. Objevuje se zácpa, šupinky na pokožce, moč je tmavá a zapáchá. Při dlouhodobém nedostatku tekutin nakonec dochází ke kolapsu celého organismu. Uvádí se, že maximální doba, kterou tělo vydrží být bez vody, jsou pouhé tři

dny. Pak nastává smrt, život v těle se bez vody doslova zastaví.

## Jste z vody, pijte hlavně vodu

Doplňovat tekutiny správným způsobem znamená samozřejmě pít především vodu. Může se to zdát snadné, protože je základem všech nápojů. Ale zdaleka ne u všech platí, že se hodí do zdravého pitného režimu.

**Slazené nápoje** v sobě mívají příliš cukru. Například dvoulitrovka nejoblíbenějších slazených limonád může obsahovat až 73 kostek cukru! A vhodná nejsou ani umělá sladidla.

**Energetické nápoje** škodí nejen obsaženým cukrem, ale také množstvím povzbuzujících látek, jako je kofein nebo taurin.

**Alkohol** se nehodí ze spousty důvodů. Sklenice piva, vína nebo tvrdého alkoholu je energetická bomba. Při odbourávání alkoholu se navíc voda spotřebovává. Alkohol má špatný vliv na paměť, soustředění, ovlivňuje kvalitu spánku, ohrožuje srdce a cévy, ničí játra... A především způsobuje závislost! I proto se už od roku 2013 pořádá tzv. Suchej únor. Akce, která podpo-



# Kolik vody obsahují jednotlivé části lidského těla?

## PLÍCE

tvoří  
voda z asi

**86 %**

## MOZEK

tvoří  
voda ze

**75 %**

## JÁTRA

tvoří voda  
z více než

**80 %**

## KOSTI

tvoří  
voda z přibližně

**20 %**

## SKLOVINA

je vodou  
tvořená ze

**2 %**

## KREV

tvoří voda  
až z ohromujících

**90 %**

## SVALY

tvoří  
vođa z asi

**75 %**

## BUŇKY

tvoří  
voda ze

**60 %**

prostor mezi  
nimi je vodou  
vyplněný ze

**40 %**

ruje nejkratší měsíc v roce jako měsíc bez pití alkoholu. Letos se k němu v ČR připojilo přes 900 000 lidí! A to je opravdu moc dobře. Ve spotřebě alkoholu jsme bohužel jedni z „nejlepších“ na světě. Navíc omezením pití alkoholu se snižuje riziko další neblahé závislosti – na cigaretách!

### TIP:

K odvykání kouření můžete využít program STOP kouření od OZP, kde máte možnost za účelem léčby závislosti na nikotinu obdržet příspěvek až 2000 Kč

### Do zdravého pitného režimu patří:

**Voda.** Ale i té je spousta druhů! Pít můžete kohoutkovou, balenou stolní, pramenitou anebo minerální. U minerálek stačí sklenka nebo dvě denně a dobré je střídat značky. Pokaždé tak tělo dostane jiné minerální látky.

**Ovocné a bylinkové čaje.** Neslazené! Přidat do nich pro výraznější chuť můžete čerstvé ovoce. A když je necháte vychladnout a přidáte led, získáte skvělé osvěžení.

**Ředěné džusy.** Když vezmete jeden díl kvalitního, 100% nedoslazovaného džusu a přidáte čtyři díly vody, vychutnáte si pak také skvělý a zdravý nápoj.

**Domácí limonády.** Za podmínky, že použijete neslazené ovocné sirupy, může být vhodná i domácí limonáda.

Do pitného režimu se započítávají také vývary nebo polévky z nich připravené. A na druhou stranu do něj nepatří mléko. Protože má vysoký obsah tuku i mléčného cukru, řadí se mezi potraviny, nikoli tekutiny. (Jedinou výjimkou je mateřské mléko u kojených dětí!)

Ráno se určitě doporučuje doplnit tekutiny spíše ve větším množství (v noci tělo žádné nedostalo, naopak vylučovalo pocením a tvořilo moč) a kvečeru v pití ubírat (aby v noci ledviny mohly odpočívat, a vy jste nemuseli vstávat na toaletu). Jinak je správný pitný režim ten, který si rozložíte do celého dne. Platí, že nejdůležitější je vyhnout se pocitu žízně. Pít po menších locích, několikrát za hodinu. A pokud vám to nejde, otočte na následující stránku. Najdete tam skvělé triky, které vás naučí pitný režim zvládat bez větších potíží.

## OZP PŘÍSPÍVÁ

Využijte mimořádnou příležitost absolvovat díky programu STOP rakovině ledvin a nádorům břišních orgánů preventivní vyšetření určené všem pojištěncům OZP nad 40 let buď úplně zdarma, nebo s příspěvkem až 800 Kč. Z veřejného zdravotního pojištění totiž tyto prohlídky standardně hrazené nejsou. Prohlídku doporučujeme absolvovat jednou za dva roky.



# Jak se naučit pít pravidelně?

## 1. Udělejte si z pití módní záležitost

Domů nakupte krásné karafy na vodu, do práce nebo na cesty si vyberte nějakou unikátní láhev. Dnes už existují takové, které umějí filtrovat kohoutkovou vodu. Skvělé jsou termosky nebo termoláhve, které v zimě udrží nápoje teplé a v létě zase chladné.

## 2. Míchejte si luxusní drinky

Voda je základ. Ale může vám opravdu chutnat. Přidejte si do karafy nebo láhve plátky ovoce, čerstvé bylinky, vymačkejte do nich šťávu z citrusů... Pokaždé tak získáte úplně jiný nápoj.

## 3. Zahrajte si na aqua sommelierra

Ano, skutečně existuje povolání aqua sommelier a vykonávají jej lidé, kteří umí rozeznávat chutě jednotlivých vod. Jinak chutná kohoutková, ze studny, balená stolní, pramenitá, minerálka... Dokonce rozeznají značku od značky! Také vy si hledejte ty, které vám budou opravdu chutnat.

## 4. Pijte proti únavě

Když cítíte, že ztrácíte pozornost, chce se vám spát, dojděte si pro vodu. Pocit únavy je jedním z prvních signálů nedostatku tekutin. Kafe v tomto případě počká.

A samozřejmě i k němu si připravte sklenici vody.

## 5. Naříd'te si pravidelně budík

Pokud se vám opravdu nedaří pít v průběhu celého dne, nastavte si upozornění do telefonu nebo chytrých hodinek a nechte si pití připomínat.

## Víte, že...

...když se narodíme, tvoří voda 85 % procent každé buňky? U dospělých je to nakonec méně, udává se 50–60 %, ale i tak to znamená, že voda je pro celý organismus základ.

## Víte, že...

...zvlášť důležité je hlídat pitný režim u seniorů a malých dětí? Malé děti ještě nemají vyvinutý pocit žízně a zároveň se teprve učí pít vnímat jako pravidelný návyk. Seniori o signály pocitů žízně zase přicházejí a na pití také jednoduše zapominají.





**ABYSTE MĚLI  
LÉKAŘSKOU PÉČI  
NA DOSAH**

Asistenční služba poradí  
a objedná k lékaři.  
**Nonstop.**

# Vyšetření PSA šetří mužům čas i nervy

Jde o mimořádnou výzvu pro muže ve věkové skupině 40+. Pojištěnci zdravotní pojišťovny OZP mohou využívat nový preventivní program ze skupiny STOP programy – samostatné vyšetření PSA.



## Co je vyšetření PSA (prostatického specifického antigenu)

Jde o zjednodušenou alternativu komplexního programu „STOP rakovině prostaty“ plně hrazenou z Fondu prevence. Vyšetření PSA je určené pro muže od 40 let do 49 let a jeho smyslem je včasné podchytení hrozících závažných onemocnění souvisejících s prostatou. Z pohledu pojištěnce jde o běžný odběr krve, ze které laboratoř zjistí hladinu prostatického specifického antigenu. (Toto vyšetření je jinak součástí komplexního preventivního vyšetření v programu STOP rakovině prostaty.)

Na projektu vyšetření PSA spolupracuje zdravotní pojišťovna OZP s laboratořemi SYNLAB.

„Většina programů pro prevenci rakoviny prostaty je zaměřená na muže až ve věku nad 50 let. Z našich interních dat však dlouhodobě vychází, že zvýšenou či hraniční hodnotu PSA mívají už i mladší muži. Jsme proto velmi rádi, že se můžeme podílet na projektu, který podporuje prevenci rakoviny prostaty i u této skupiny,“ říká generální ředitelka společnosti synlab czech s.r.o. a synlab slovakia s.r.o. Kateřina Bílly Danyšová.

## Výhody a přínosy

Pro muže je samostatné vyšetření PSA psychicky i časově výrazně méně náročné než komplexní vyšetření u lékaře. Do odběrového místa SYNLAB mohou zájemci přijít bez objednání a bez žádanky. Výsledek vyšetření s doporučením dalšího postupu obdrží do dvou pracovních dnů od laboratoře zabezpečeným e-mailem. Pokud je jejich výsledek v pořádku, do ambulance za lékařem vůbec nemusí. Zdravotnická zařízení tedy budou moci věnovat čas pouze pacientům, u nichž existuje předpoklad k možnému onemocnění a kteří potřebují komplexní preventivní vyšetření prostaty. Finanční prostředky vynakládané na zbytečné součásti komplexního vyšetření zdravých pacientů mohou zároveň použít účelněji.

„Zdravotní pojišťovna OZP je dlouhodobě lídrem v modernizaci a využívání nových technologií. Začali jsme už před řadou let s elektronizací našich vnitřních agend a komunikací s našimi pojištěnci na dálku z pohodlí domova. Využívání umělé inteligence a špičkových technologií, které zkvalitňují a zefektivňují zdravotní péči, je dalším krokem. Proto tyto trendy sledujeme a jsme připraveni tam, kde nám to dává smysl jako v tomto případě, takové věci podpořit a realizovat,“

popisuje generální ředitel zdravotní pojišťovny OZP, Radovan Kouřil.

## Prostatický specifický antigen (PSA)

Hodnota PSA patří mezi nádorové ukazatele, tzv. onkologické markery. Jedná se o bílkovinu, kterou prostata přirozeně vytváří, vylučuje do spermatu a v malém množství i do krve. Hladina PSA je u zdravého muže velmi nízká, v případě nějakého onemocnění prostaty množství tohoto antigenu v krvi stoupá.

Zvýšená hladina PSA může svědčit nejen o možné rakovině prostaty, ale i o přítomnosti jiných onemocnění, jako je např. zánět prostaty nebo nezhoubné zvětšení prostaty (benigní hyperplazie prostaty).

„Karcinom prostaty je onemocnění s celosvětově rostoucím počtem nově zachycených případů. Podle statistických údajů je nejčastějším nádorovým onemocněním mužů v rozvinutých zemích a po karcinomu plic druhou nejčastější příčinou úmrtí z onkologických důvodů. Tento všeobecný trend pochopitelně kopíruje i situace v České republice,“ vysvětluje prof. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D., předseda České urologické společnosti, a dodává: „Za posledních dvacet let se incidence karcinomu pro-





## na vlastní kůži

# Nechal jsem si vyšetřit PSA

Opravdu, vyšetřit PSA. Totiž, aby nedošlo k mýlce, Pé-e-S-Á! Prostatický specifický antigen. Laicky řečeno, jde o ukazatel možného ohrožení rakovinou prostaty. Bylo to snadné. Ve středu odpoledne na poradě jsem se rozhodl, ve čtvrtek zamířil na 7. hodinu na odběr do SYNLABU v Praze-Hloubětíně. Milé sestřičko jsem do karty napsal e-mail a telefon, na které mi má do dvou dnů poslat výsledek.

Dala mi kartičku s identifikačním číslem a kontaktem pro případ, že by výsledky nedorazily. Pak už jen vyhnout rukáv a usadit se do křesla. Za tři minuty to bylo hotové i s přátelským vtípkováním o dvojsmyslném názvu „VYŠETŘENÍ PSA“. Bez objednávání, bez doporučení, s úsměvem. Jednodušší už to být nemůže. Přesně tak jsme to v OZP chtěli.

Prostě se rozhodnete, zajdete na kterékoli odběrové místo sítě SYNLAB ČR a požádáte o „VYŠETŘENÍ PSA“.

A dál už to znáte.

Všem pojištěncům UŽ OD 40 DO 49 LET VĚKU zdravotní pojišťovna OZP tohle vyšetření plně hradí!

Výsledek dorazil už za 8 hodin po vyšetření. Bezpečně. Heslo SMS, odkaz e-mailem.

---

*Vážený pane, výsledek Vám provedeného preventivního laboratorního vyšetření prostaty (stanovení hladiny prostatického specifického antigenu v krvi) je v současné době v mezích normy. V případě, že budete i nadále bez jakýchkoli potíží, další toto laboratorní vyšetření Vám doporučujeme absolvovat s odstupem 2 let.*

---

Takže je VŠECHNO V CAJKU!

Tak co, chlapi, jdete taky?

Dámy, popostrčte toho svého, ať máte taky klid.



František Tlapák,  
PR manažer  
a mluvčí OZP

staty v ČR téměř ztrojnásobila, ale jeho mortalita klesla více než o dvě třetiny. Takto výrazný rozdíl je dán na jedné straně možností vyšetření prostatického specifického antigenu (PSA), proto má nastavený preventivní program OZP naši plnou odbornou podporu.“

Díky využití moderních testovacích metod je možné z výsledků vyšetření PSA s vysokou mírou přesnosti vyvodit, zda klient potřebuje podstoupit navazující vyšetření, která přítomnost karcinomu potvrdí, či vyvrátí, nebo zda je zdravý a na vyšetření má z preventivních důvodů přijít opět za nějaký čas.

Podle hodnoty výsledků vyšetření dostane pojištěnec během několika dnů jednu z následujících tří verzí zprávy:

- doporučení k dalšímu preventivnímu vyšetření za 4 roky,
- doporučení k dalšímu preventivnímu vyšetření za 2 roky,
- nebo výzvu k neprodlené návštěvě praktického lékaře, případně urologa, k podrobnému vyšetření.

## Kde je možné vyšetření PSA absolvovat

Vyšetření je možné absolvovat bez objednání v jakémkoli odběrovém pracovišti SYNLAB v České republice.

# Umělá inteligence & MAMOGRAF?

OZP svým klientkám jako vůbec první zdravotní pojišťovna v ČR hradí unikátní čtení mamografických snímků s pomocí umělé inteligence.

Mamografické vyšetření s využitím takzvaného třetího čtení snímků pomocí umělé inteligence (AI) využilo v loňském roce 1752 pojištěnek, u pěti systém zachytil nádor, který lékaři neodhalili. Ve 42 případech vedlo využití AI při vyhodnocování pořizovaných mamografických snímků k tomu, že lékař nemusel provádět doplňkové sonografické vyšetření.

## Umělá inteligence zachraňuje životy

V pražském Mamodiagnostickém centru Waltrovka probíhal od dubna do prosince 2023 pilotní projekt zapojení umělé inteligence (AI) do vyhodnocování mamografických snímků. Podílela se na něm zdravotní skupina EUC a zdravotní pojišťovna OZP.

Cílem tohoto společného projektu bylo ověření přínosu využití AI ve vyhodnocování mamografických snímků a současně zjištění, jak budou novou technologií vnímat vyšetřované ženy a hodnotící lékaři.

„Rozšíření vyhodnocování pomocí umělé inteligence umožňuje zvýšit senzitivitu i specifitu screeningu a částečně šetří náklady veřejného zdravotního pojištění na některá dodatečná vyšetření,“ říká prof. MUDr. Jan Daneš, CSc., z Mamodiagnostického centra Waltrovka zdravotnické skupiny EUC, kde vyšetření probíhají.

V roce 2023 nakonec absolvovalo vyšetření s využitím umělé inteligence při hodnocení pořizovaných snímků celkem 6673 žen, z toho 1725 pojištěnek OZP. A některé si na něj do Prahy dojezily i ze vzdálených regionů republiky, například z Moravy.

## Diagnostické výsledky

V pěti případech zachytil systém u klientek OZP nádor, který by zůstal s vysokou pravděpodobností i dvěma hodnotícím lékařům skrytý. Umělá inteligence tedy zvýšila senzitivitu vyhodnocení a detekční míru pro karcinom o 2,8/1000 na vyšetření.

„Obvyklý podíl zachycených karcinomů je asi 5–6/1000 na jedno vyšetření, došlo tedy ke zvýšení o přibližně 46 procent. Hodnoty uváděné ve velkých studiích v rámci pilotního projektu výrazně překračujeme, uvádí se zvýšení detekční míry maximálně o 20 procent. V našich podmínkách jde ale zatím o velmi nízké

počty vyšetření bez možnosti validního statistického zpracování. I tak je přínos v detekci dalších karcinomů jednoznačný,“ komentuje dosažené výsledky z odborného hlediska prof. MUDr. Jan Daneš, CSc.

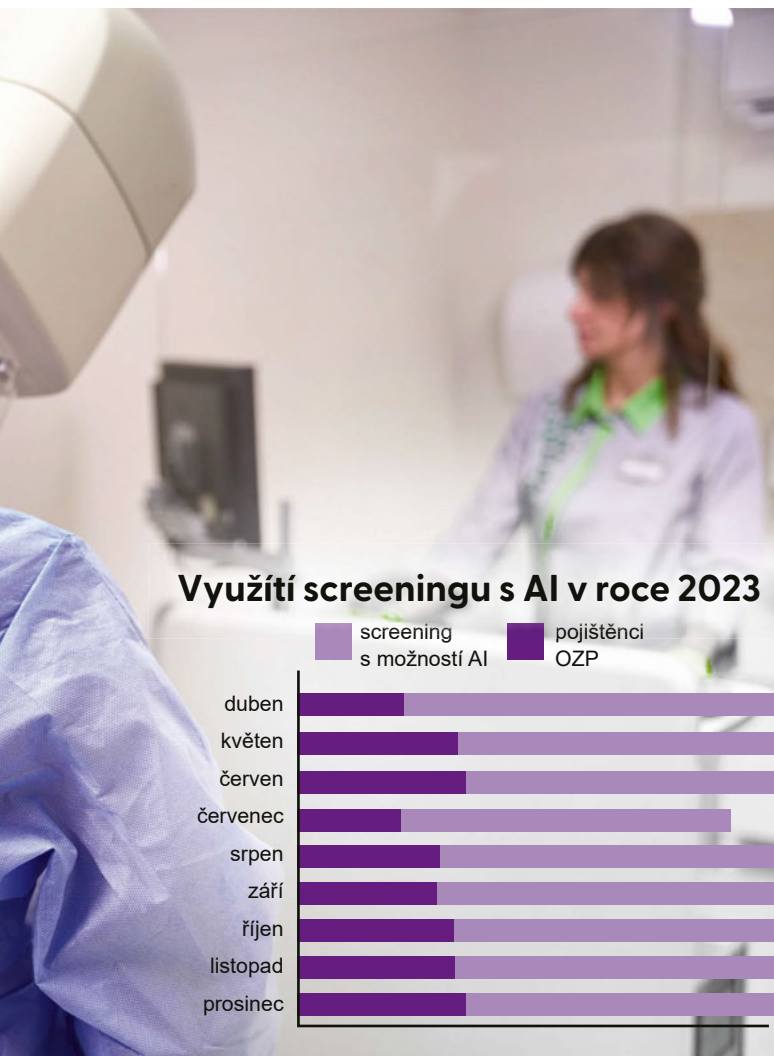
Celkově u 42 případů naopak AI přispěla k tomu, že se i zkušení lékaři rozhodli neprovádět doplňkové sonografické vyšetření, takže se pojištěnky vyhnuly zbytečnému dalšímu výkonu.

## Jak vyšetření probíhá v praxi?

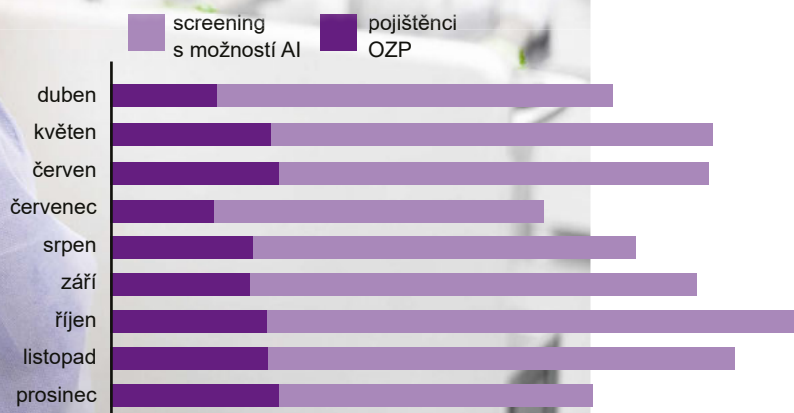
Screeningová vyšetření hodnotí kromě dvou lékařů také certifikovaný systém s AI Transpara (výrobce ScreenPoint Medical, dodavatel Fomei, fomei.cz). Všechny klientky, přicházející ke screeningové mamografii do Mamodiagnostického centra Waltrovka, dostávají veškeré poučení a letáček s informacemi o společném projektu OZP a EUC. Po vysvětlení mají možnost požádat o dodatečné







## Využití screeningu s AI v roce 2023



hodnocení s pomocí AI. Po zhodnocení mamografie dvěma lékaři a umělou inteligencí je proveden záznam (nález) o výsledku včetně informace o využití AI. Nález pak dostane každá klientka do ruky. Vyšetření je časově prakticky stejně nenáročné jako bez zapojení umělé inteligence.

### VÍTE, ŽE...

...pomoc umělé inteligence se nepoužívá u žen s příznaky onemocnění prsu (hmatná rezistence apod.), ale jen u vyšetřování žen bez příznaků, tedy absolvujících screeningové vyšetření?

### Pozitivní hodnocení ze strany pacientů i personálu

Všechny klientky vnímaly použití systému jako přínosné. Některé ženy byly na kontrole dokonce mimo screeningový interval. Pozitivní ohlas má využití AI také u radiologů a vyšetřujících lékařů.

Prakticky všichni shodně tvrdí, že jim dává větší klid a jistotu a cítí se komfortněji, i když živého lékaře zatím umělá inteligence plně nenahradí.

Úspěšně hodnotí tento projekt také sám generální ředitel OZP, Radovan Kouřil. „Tomuto společnému projektu jsme věřili od prvních okamžiků. Jsme hrdí na to, že jsme se rozhodli jako první zdravotní pojišťovna podpořit využití umělé inteligence při vyhodnocování mamografických snímků. Dosavadní diagnostické i ekonomické výsledky nás utvrdily v rozhodnutí pokračovat v tomto projektu i v roce 2024,“ dodává nadšeně. Náklady OZP na tento pilotní projekt, které dosáhly výše 172 500 korun, jsou totiž s ohledem na jeho přínosy velmi přijatelné.

Důležitým bonusem tohoto projektu je nepochybně i zvýšený zájem médií o mamografický screening a ruku v ruce s tím také zvýšený zájem žen o preventivní mamografické vyšetření.

### VÍTE, ŽE...

...v roce 2024 bude projekt využití AI při čtení mamografických snímků za spolupráce OZP a EUC pokračovat na akreditovaných pracovištích v Praze na Waltrovce a v Berouně? O zapojení dalších screeningových pracovišť OZP jedná. Podrobnosti se vždy dozvíte na internetových stránkách OZP a jejich profilech na sociálních sítích.

### Co je to mamograf?

Mamograf je unikátní přístroj, který umí na rentgenových snímcích ukázat zhoubný nádor již tehdy, kdy žena nemá žádné potíže a nic podezřelého si v prsou nenahmatá. Pokud se najde takový nádor, je šance na úplné uzdravení nebo alespoň maximální možné prodloužení kvalitního života. Proto je tak důležité pamatovat na pravidelnou prevenci.

### Od kdy chodit na mamografické vyšetření?

Doporučený věk pro preventivní vyšetření je od 40 let. U žen do 40 let je vhodné podstoupit spíše ultrazvuk prsou. Od 45 let věku hradí zdravotní pojišťovny ženám preventivní vyšetření každé dva roky. OZP přispívá navíc na vyšetření s využitím umělé inteligence.

Od svého zavedení v roce 2002 pomohl mamografický screening v Česku odhalit téměř 62 tisíc nádorů prsu. Za posledních 20 let došlo v souvislosti s tímto onemocněním ke snížení úmrtnosti o úžasných 31 procent. Vyplývá to z dat Národního screeningového centra Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky. Během této doby bylo provedeno přes 11 milionů screeningových mamografií. Pravidelný screening pomáhá odhalit rakovinu prsu převážně v počátečních stadiích s velkou šancí na úspěšné vyléčení, přesto jej využívá pouze 60 procent žen.

### OZP PŘISPÍVÁ

OZP umožňuje svým klientkám v rámci projektu STOP rakovině prsu vyšetření zdarma, nebo s příspěvkem až 1200 Kč. Je určen ženám ve věku od 40 let do dne před dovršením 45 let, které neabsolvovaly vyšetření ze zdravotní indikace. Navíc OZP přispívá na vyšetření s využitím AI. Pro objednání je možné využít Asistenční službu OZP.

# VITAKARTA

Klientská aplikace VITAKARTA patří k tomu nejlepšímu, co OZP kromě úhrady zdravotní péče nabízí. S čím vším vám může pomoci, co za vás zařídí a kolik peněz vám může ušetřit?

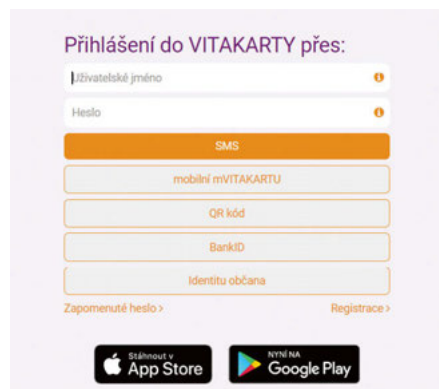
Klientská aplikace VITAKARTA je mezi českými zdravotními pojišťovnami nejkomplexnější a nejpropracovanější on-line nástroj, který toho pro vás dokáže hodně udělat.

Jako pojištěnci OZP můžete jejím prostřednictvím čerpat služby své zdravotní pojišťovny, získávat odměny v podobě takzvaných kreditů a vyřídit díky ní téměř cokoli. Můžete kontrolovat platby pojištěného, vyhledat lékaře, říct si o radu, čerpat benefity a žádat o finanční příspěvky, kontrolovat péči vykázanou na vaše rodné číslo, podávat přehledy o příjmech a výdajích OSVČ, ověřovat si lékové interakce. VITAKARTA obsahuje také plnohodnotný elektronický průkaz pojištěnce.

## Jak začít používat VITAKARTU

Do aplikace se mohou pojištěnci přihlásit buď přes stolní počítač (případně notebook), nebo přes aplikaci staženou do nějakého mobilního zařízení – telefonu nebo tabletu. VITAKARTA je k dispozici jak pro Android, tak pro iOS na Google Play či v App Storu.

Pro zaregistrování a bezpečné přihlašování do VITAKARTY je možné použít BankID, Identitu občana, QR kód, mobilní mVITAKARTU nebo klasické přihlašovací jméno, heslo a ověření prostřednictvím kódu zasláního jako SMS.



## Kredity ve VITAKARTĚ a jejich využití

Prostřednictvím kreditů odměňuje OZP své pojištěnce za aktivní přístup ke zdraví a prevenci. Kredity je možné využít na čerpání některého ze 40 benefičních programů (platí od 1. 1. 2024). Jejich seznam je na internetových stránkách OZP v sekci Benefity pod odkazem Katalog benefity, po zaškrtnutí boxu  Za kredity. U většiny programů je možné čerpat příspěvek v maximální výši 10 tisíc korun. Jeho skutečná výše se odvíjí od množství kreditů nastřádaných na vašem klientském účtu ve VITAKARTĚ.

### TIP:

Ve VITAKARTĚ si otevřete Katalog benefity, zvolte požadovaný benefit za kredity a v jeho detailu po kliknutí na Proplatit zadejte částku. Systém vám okamžitě automaticky spočítá, jak vysoký příspěvek můžete s ohledem na stav vašeho konta kreditů čerpat.

Kromě novoročního přípisu 200 kreditů můžete v průběhu roku získat také další, například za:

- zřízení VITAKARTY (1x za život 200 kreditů)

- kontrolu vykázané péče (2x za rok 50 kreditů)
- podání přehledu OSVČ přes VITAKARTU (50 kreditů)
- návštěvu registrujícího zubaře, absolvování preventivní prohlídky u gynekologa, praktického lékaře / pediatra (50 kreditů)
- dobrovolnou preventivní prohlídku v rámci programu STOP (2x za rok 50 kreditů)
- doporučení VITAKARTY přátelům (500 kreditů)
- pozvání mladého pojištěnce 15+ do VITAKARTY (500 kreditů)
- dárcovství krve, kostní dřeně nebo orgánů (1000 až 10 000 kreditů)
- zapojení do programu Každý krok pomáhá (až 12x 20 kreditů)

### TIP:

Podrobné informace o podmínkách přiznání kreditů najdete ve VITAKARTĚ v sekci Benefity, pod odkazem Za co lze získat kredity. Kredity si můžete například v rámci rodiny převádět a podle potřeby je tak soustředit na klientském účtu toho pojištěnce, pro kterého chcete získat nejvyšší příspěvek. Také tyto informace najdete ve VITAKARTĚ.



# Užitečné funkce VITAKARTY

Funkcionalit ve VITAKARTĚ je více než 50 a my si některé z nich teď představíme.

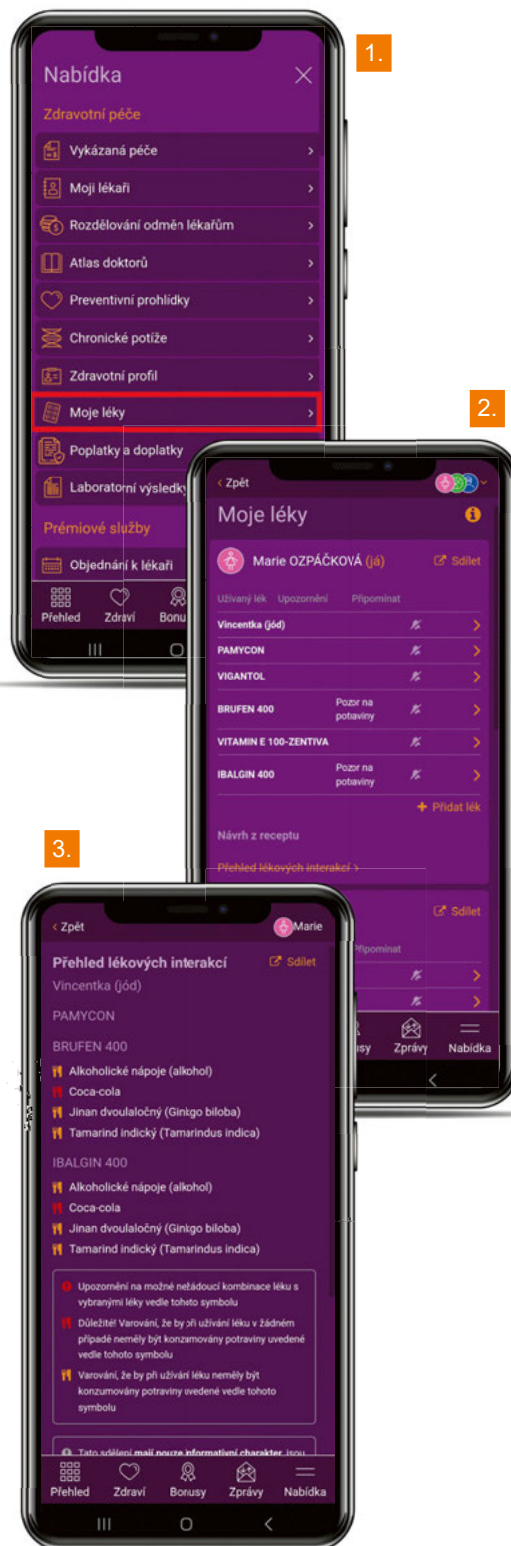
## Ověřování lékových interakcí

Za správnou kombinaci předepisovaných léků odpovídá vždy lékař. Jsou ale volně prodejné léky, vitamíny a doplňky výživy, které si pořizujeme bez receptu a konzultace s lékařem (například na posílení imunity, proti rýmě, kašli, nadýmání, na zlepšení psychické pohody). Jejich nevhodná kombinace kupříkladu s léky na předpis může ale ovlivnit účinek těchto léků. S ověřením vhodných kombinací vám pomůže právě VITAKARTA a ujasní vám ještě mnohem víc. „Třeba tak užitečná bylinka, jako je třezalka tečkovaná, která je součástí čajů a bylinných směsí na zklidnění, může snížit účinek hormonální antikoncepce. V kombinaci s některými antidepresivy nebo léky na bolest může místo zlepšení stavu vyvolat bušení srdce, bolesti hlavy. Ginkgo biloba při souběžném užívání s ibuprofenem zvyšuje riziko závažného krvácení. Grepová šťáva v kombinaci s léky na snížení cholesterolu může vyvolat například bolesti svalů,“ vysvětluje na příkladech ředitelka zdravotního úseku OZP, MUDr. Jitka Vojtová.

Vhodnost nebo nevhodnost pořizovaných přípravků si můžete ověřit sami už přímo u přepážky v lékárně. Stačí jen naskenovat čárový kód léků či doplňků stravy. „Je to opravdu unikátní funkce VITAKARTY, která má respekt i u lékařů. Stojí za ní totiž renomovaná společnost DrugAgency, která se ověřováním interakcí mezi léčivy zabývá více než 20 let,“ říká MUDr. Vojtová.

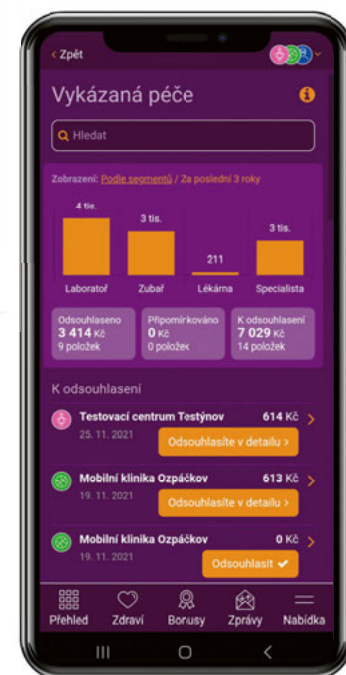
### Postup ověření lékové interakce v aplikaci VITAKARTA

1. Přihlaste se do VITAKARTY.
2. V menu klikněte na **Moje léky** (1).
3. Pod seznamem užívaných léků klikněte na **+ Přidat lék**. Pokud vám v seznamu chybí některý z léků, který už užíváte, přidejte ho stejným způsobem.
4. V aplikaci klikněte na **Skenovat kód** a načtete čárový kód léčiva, které se chystáte do seznamu přidat. (Ve webovém verzi VITAKARTY zadejte název nového produktu ručně.)
5. Klikněte na zobrazený název léku a vraťte se do seznamu svých léků, kde už na vás čeká informace o případné interakci nebo ujištění, že lék je v kombinaci s vašimi ostatními léčivy bezpečný (2 a 3).



## Kontrola vykázané péče

V roce 2023 pomohli pojištěnci OZP ověřit a zkontrolovat vykázanou péči za více než 4,75 miliardy korun. Do kontroly prostřednictvím klientské aplikace VITAKARTA se zapojilo 22 587 klientů. Podali 3752 reklamací v hodnotě přes 10,7 milionu korun. Většina reklamací se týkala administrativních pochybení, jež po kontrole poskytovatelé napravili a vzniklou škodu uhradili. Využijte tuto možnost i vy a zapojte se také do kontroly vykázané péče. Je to jednoduché. Přihlaste se do VITAKARTY a v menu klikněte na odkaz **Vykázaná péče**. Obratem uvidíte seznam péče, která byla vykázána na vaše rodné číslo.







# Antibiotická REZISTENCE

Antibiotika přestávají fungovat, a my tak ztrácíme výhody léků schopných zachraňovat nás před bakteriálními infekcemi. Proč jejich účinnost klesá? A co s problémem antibiotické rezistence můžeme dělat?

TEXT: **Michaela Čerňáková**

Představte si filmovou scénu, která se odehrává uvnitř vašeho těla během bakteriální infekce. Na jedné straně v ní stojí nepřátelské a zákeřné bakterie. S některými z nich si tělo poradí díky imunitě samo. Jiné jsou ovšem tak silné, že proti nim nikdo nemá šanci. Vypadá to, že zlo zvítězí... Dokud se neobjeví superhrdinové, tedy antibiotika, a zlé bakterie neporazí.

## **Z vítěze se stává ohrožený druh**

Mohla by to být pohádka s dobrým koncem, ale není. Antibiotika sice nastoupí pokaždé, když je potřeba, jenže nepřátelské bakterie jsou chytré. A čím častěji se ve vašem těle setkávají s antibiotiky, tím snáze jim umí odolat. Jako by si jednotlivé kmeny bakterií předávaly informace o tom, jak se antibiotika chovají, kde mají ukryté pomyslné zbraně... Až se jednoho dne ze superhrdiny a vítěze stane ohrožený druh a poražený. Antibiotika, která dříve fungovala, přestanou zabírat. A přesně v této fázi nyní jsme.

Odborníci takové odolnosti bakterií říkají antibiotická rezistence. Bakterie se chovají stále zákeřněji. Jsou silnější. Mutují. Doslova jako by uhýbaly před účinky antibiotických léků. Až reálně hrozí, že se jako lidstvo můžeme ocitnout v podobné situaci, v níž jsme byli před vynálezem penicilinu jako prvního antibiotika vůbec. Jak se něco takového stalo? Vraťme se na počátek...

## **Nejprve byla náhoda (a penicilin)**

Přesně před 96 lety objevil britský vědec Alexander Fleming svůj slavný penicilin. A stalo se to úplnou náhodou. Když se v roce 1928 vrátil po dovolené

do laboratoře, v níž se zabýval výzkumem stafylokoků, v tzv. Petriho miskách bylo něco jinak. Některé vzorky totiž napadla plíseň.

Fleming je dal pod mikroskop a ukázalo se, že zatímco se daří plísni, stafylokok i další bakterie jsou pryč. Kmen plísni, který bakterie likvidoval, se mu povedlo přiřadit k rodu *Penicillium*. A přestože tu pokusy o využití těchto bakterií v medicíně byly už na konci 19. století, Fleming se jejich výzkumu začal konečně věnovat systematicky.

## **Válka potřebovala zázračný lék**

Penicilin jako takový představil veřejnosti už o rok později (1929), ale tehdy s ním nikdo ještě žádné životy nezachraňoval. Flemingovy výsledky totiž příliš nezajímaly ani britské politiky, ani jeho vědecké kolegy.

---

Bakterie jako by si předávaly informace o tom, jak antibiotika působí. Proto jim umí odolávat. A nám hrozí, že se ocitneme ve stejné situaci jako před objevem penicilinu.

---

Pohled na možnosti penicilinu změnila až druhá světová válka, během níž se lékaři ve skromných podmínkách polních nemocnic snažili často marně pomáhat raněným. Teprve tehdy zesílila poptávka po „zázraku“, který by umožnil vyhrát nad zbytečnými bakteriálními infekcemi. A Velká Británie (vlastně nejen ona) začala masivně podporovat výzkumy v medicíně.

Ale Alexander Fleming to s penicilinem do zdárného konce nedotáhl. Vyčistit jej do účinné podoby tak, aby z něj mohl být lék, se povedlo v roce 1940 jiným vědcům, E. B. Chainovi a H. W. Floreyemu. Pro hlavní část finančních prostředků na výrobu museli dojet za hranice, do USA, ale povedlo se. Od roku 1943 byl penicilin dostupným lékem a v roce 1945 pak všichni tři vědci včetně Alexandra Fleminga získali za své objevy Nobelovu cenu.

## **VÍTE, ŽE...**

...v tehdejším Československu se otevřela první „penicilinka“, továrna na výrobu penicilinu, v Roztokách u Prahy? O rok později vznikl podobný závod také ve Zlíně.

## **Poválečná expanze antibiotik**

Byl to mimořádný medicínský zlom. Od doby objevu dezinfekce možná největší. A čím více si to svět uvědomoval, tím více se rozvíjel farmakologický průmysl. Doslova za zlatý věk antibiotik se považuje období 60. až 80. let minulého století, kdy přibývalo vůbec nejvíce nových typů. Zatímco penicilin patří mezi tzv. beta-laktamy, existují ještě makrolidy, tetracykliny, sulfonamidy a další. Liší se od sebe způsobem, jakým bakterie likvidují, i tím, na jaký typ působí.

Pokud vám tedy lékař antibiotika předepisuje, nejprve potřebuje vzorky bakterií, určit typ, a na základě toho zvolit druh antibiotik. A nemá-li pro to prostor (například není namístě ztráct čas, nebo se nedaří najít přesnou bakteriální příčinu), pak často volí tzv. širokospektrální antibiotika. Ta – jak jejich název napovídá – působí na široké spektrum bakterií.

### Všeho moc škodí

Antibiotika pak už nebyla vzácná, začala se předepisovat ve velkém. Pro zjednodušení práce často právě ta širokospektrální. Přibývaly případy, kdy je pacienti dostávali i na virová onemocnění, přestože antibiotika fungují jen na bakteriální. Mimo jiné se stalo zvykem nechat si nějaká napsat „pro jistotu“ (např. před dovolenou). A problémem se pomalu stávala bakteriální rezistence.

Zajímavé přitom je, že před odolností bakterií varoval už vynálezce penicilinu Alexander Fleming. Jenže vědecký svět si toho pořádně všiml až ke konci 80. let minulého století. Tehdy pořád přibývaly nové mutace bakterií, ale výrazně se zpomalila produkce nových typů antibiotik.

### Starosti má WHO i jednotlivé státy

V roce 1998 se rezistence stala oficiálně „vážným problémem ohrožujícím populaci států EU“. A dnes už je to problém obrovský. WHO například v roce 2017 vydala seznam nejrizikovějších rezistentních patogenů (těžko zničitelných bakterií), které začaly být po oslabení účinků antibiotik hrozbou.

Hovoří se o tzv. antibiotické krizi, odborníci ji považují za jeden z nejzávažnějších medicínských problémů současnosti. Ale řešení nebude jednoduché. Už proto, že situace je nejkomplikovanější v tzv. zemích třetího světa, nejchudších státech postihovaných často hrozbou závažných epidemií. Antibiotika tam jsou skoro něco jako kouzlo. Ale nedostatek vzdělání nedovoluje vidět následky jejich nevhodného užívání.

### Problémy v ČR

Když už jsme u epidemií, výrazně spotřebu antibiotik zvedla ta covidová. Jen když se podíváme na ČR, právě během




---

Situace je nejhorší  
v zemích třetího  
světa, kde  
antibiotika působí  
doslova jako kouzlo  
a nedostatek  
vzdělání zároveň  
nedovoluje  
vidět následky  
nadměrného  
užívání...

---

covidu přibývalo pacientů, kteří si antibiotika ordinují bez konzultace s lékařem. Data k tomu v roce 2021 uveřejnilo ministerstvo zdravotnictví na základě výzkumu provedeného na vzorku 2000 respondentů ve věku 16 až 65 let. Ten ukázal, že téměř 18 % dotazovaných užívalo antibiotika bez konzultace s lékařem. A u respondentů do 25 let to bylo až 25 %. Přitom běžnými (a špatnými) důvody užívání byl kašel a rýma a opakovaly se i mylné domněnky, že antibiotika zkrátí dobu nachlazení. Rezistence je tedy způsobená příliš častou aplikací širokospektrálních antibiotik, předepisováním „do zásoby“, užíváním nevhodných antibiotik v souvislostech bez konzultace s lékařem. Ale to pořád není všechno. Lidé ve výše zmíněném průzkumu potvrdili další problém rozšířený po celém světě: Ve chvíli, kdy se cítí dobře, větší





Mezi roky  
2000 a 2018 vzrostla  
podle průzkumu  
celosvětová spotřeba  
antibiotik

o 65 %

na z nich antibiotika nedobere. Bakterie tak snáze přežijí a zmutují, a nemoc se rychle vrátí. Což vede jenom k tomu, že se předepisují další balení nebo jiné druhy antibiotik, a v součtu stoupá spotřeba těchto léků. Už v roce 2018 jsme mohli v médiích číst, že celosvětová spotřeba na základě analýzy provedené v 76 zemích světa vzrostla od roku 2000 o 65 %!

### Nadějí je osvěta

Jednotlivé státy tak věnují hodně energie na informační kampaně. V listopadu, od 18. do 24. 11., každoročně startuje tzv. Světový antibiotický týden. Na 18. 11. připadá Evropský antibiotický den. Spouštějí se kampaně v médiích, na sociálních sítích. Jde opravdu o hodně – antibiotika jsou medicínsky nenahraditelná. A když se mluví o riziku, že se bez jejich účinku ocitneme zpátky

v ohrožení, které jsme znali před vynálezem penicilinu, není to úplně nadsázka. Dva roky staré odhady WHO říkají, že pokud se něco nezmění, bude v roce 2050 na důsledky antibiotické rezistence umírat až 10 milionů lidí ročně. Osvěta proto funguje i u nás. Od roku 2009 tu máme Národní antibiotický program. V roce 2021 vznikl také projekt Prevence antibiotické rezistence, který se snaží eliminovat rozšířené mýty. Vysvětluje, mimo jiné, proč není vhodné mít doma antibiotika preventivně, proč ta „třídenní“ nekrátí nachlazení (a proč k tomu ani nejsou určena) a podobně.

### VÍTE, ŽE...

...si můžete udělat test a zjistit, jak jste na tom s vědomostmi o antibiotikách, a zda je užíváte správně? Jděte na speciální informační web [antibiotickarezistence.cz](http://antibiotickarezistence.cz), kde kromě

## VITAKARTA HLÍDÁ

Víte, že díky VITAKARTĚ můžete mít jednoduchý přehled o všech lécích, které užíváte? V menu v sekci Zdravotní péče klikněte na odkaz „Moje léky“ a pomocí tlačítka „+ Přidat lék“ doplníte léciva, která na vašem seznamu chybějí. Přidat je můžete buď napsáním názvu léku, přidáním ze seznamu Návrh z receptu, nebo, pokud použijete mobilní aplikaci VITAKARTA v telefonu, můžete přímo z obalu léku naskenovat jeho čárový kód. U léků, které užíváte dlouhodobě, si také můžete nastavit i včasné upozornění na docházející zásobu. Po kliknutí na odkaz „Přehled lékových interakcí“ pod seznamem vašich léků můžete spustit unikátní on-line kontrolu nežádoucích interakcí vašich léků s jinými lécivy, potravinami a nápoji. Zvládnete si je ověřit třeba ještě v lékárně před pořízením nových léků a doplňků zdravé výživy. Tohle u jiné zdravotní pojišťovny nenajdete.

spousty informací najdete červené tlačítko Spustit kvíz. Tak schválně, jak dopadnete?

### Působivé pokroky vědy

A obrat k lepšímu může znovu přinést i věda. Na začátku letošního roku totiž skupina švýcarských vědců zveřejnila úžasnou zprávu o tom, že se jim povedlo objevit novou třídu antibiotik. Je tak unikátní, že umí porazit i jeden z nejobtížnějších typů bakterií, Acinetobacter baumannii. Potýkají se s ní pacienti dlouhodobě připojení na plicní ventilátory, a zatím odolávala lécbě. Teď už ne. A přestože jsou nová antibiotika zatím ve stadiu testování na myších a neznamenají jasnou výhru nad rezistencí, dávají to nejdůležitější – naději a nový směr, který spolu se vzděláváním může antibiotickou krizi zastavit.

# ZAKLADATELÉ OZP:

## Pojistěte si zdraví novým způsobem

Stačí mít kartičku zdravotní pojišťovny, a dveře k lékařům se vám otevřou. Takřka vše je financované z tzv. veřejného zdravotního pojištění. Proč se vyplatí přemýšlet i o novém komerčním pojištění? Ptali jsme se Markéty Filové z Generali České pojišťovny, jež patří k zakladatelům OZP.

Systém českého zdravotnictví je v porovnání se světem poměrně výjimečný. Abyste mohli využívat lékařské služby napříč všemi obory, potřebujete v podstatě opravdu pouze kartičku pojišťovny. Přičemž zdravotní pojištění platí u zaměstnanců zaměstnavatel a podnikatelé (OSVČ) se o měsíční platby starají sami. Tyto peníze pak představují zdroje pro veřejné zdravotní pojištění, které pokrývá téměř veškeré zdravotní služby. Ale spolu se změnami zdravotnictví přicházejí nové typy komerčního pojištění, jimiž si můžete zajistit zdravotní služby i sociálně-zdravotní asistenci stejně, jako si dnes dokážete pojistit auto či nemovitost. O těchto možnostech jsme si povídali s Markétou Filovou, která má na starosti produkty zdravotního pojištění v **Generali České pojišťovně**, což je jeden z původních zakladatelů OZP.

## 6 otázek pro Markétu Filovou,

zodpovědnou  
za produkty  
zdravotního  
pojištění v Generali  
České pojišťovně



FOTO: archiv Generali České pojišťovny



## 1. Jak se aktuálně díváte na české zdravotnictví?

Je na velmi vysoké úrovni. Jsem přesvědčená, že kvalitou a především dostupností vysoce specializované péče patří k evropské špičce. I když to tak lidé mnohdy nevnímají. Fakta mluví jasně – novorozenecká úmrtnost, dostupnost akutní kardiologické péče i náročnějších operací včetně transplantací vykazují špičkové parametry. Urgentní medicína a akutní péče jsou ale jen jednou oblastí, u těch dalších to není tak růžové.

## 2. Můžete být konkrétní?

Jde například o oblast následné péče, kde se setkáváme s trvalým podfinancováním ze strany veřejného systému. Platí to zejména pro péči po úrazu či nemoci. Aktuálním problémem se stává dostupnost lékařů první linie – praktická a stomatologů – což se dotýká značné části naší populace.

## 3. Jak se to projevuje?

Není těžké si to představit – lidé často obtížně hledají pediatra, stomatologa, gynekologa. A pokud někdo nemá svého registrujícího praktika nebo zubaře, pak se to projevuje v celé navazující zdravotní péči. Lidé ztrácejí spoustu času tím, že se musejí orientovat v systému, hledají náhradní cesty k řešení svých potíží, a mnohdy pak nastupuje léčba zbytečně pozdě. Když nefunguje praktik, tak tu musí být někdo, kdo z větší části jeho role supluje. Tady vidím příležitost pro nabídku komerčních pojišťoven, které si lidé jinak spojují s pojištěním aut či domovů.

## 4. Jakou pomoc od komerčních pojišťoven si mohou představit?

Momentálně je nabídka komerčních pojišťoven velmi limitovaná, a to především kvůli nevyzpytatelné legislativě či bezbřehému, ale mnohdy nejasnému rozsahu hrazené péče. Reálné úvahy politiků o uzákonění komerčního zdravotního připojištění jsou v nedohlednu. Ale i za

výsledek, který očekávají, nepřichází bohužel tak rychle, jak by potřebovali. Proto jsme vyvinuli řešení s podporou intuitivní on-line aplikace i reálného asistenta 24/7. Toho si klient může aktivovat a využívat služby, které, na rozdíl od veřejného zdravotního systému, přinášejí okamžitou odezvu. Pro představu: je to Telemedicína včetně konzultace s psychologem

zdravotního systému. Současně řeší potřeby dětí, dospělých i seniorů. Ojedinelé je i to, že přinášíme řešení, které nepřichází až ve chvíli, kdy se něco stane. Takto se o klienty staráme hned. Nečekáme na žádné fatální události. Prevence, zdravý životní styl a obecně oblast zdraví, to jsou klíčová strategická témata.

## 6. V čem vaše pojištění již klientům pomohlo?

Namátkou uvedu, že klientovi z Ústecka jsme vyhledali podle jeho individuálních potřeb lékaře, kterého půl roku nemohl sehnat, během týdne jsme zajistili novou registraci dítěte k vyhlášenému pediatrovi. Také jsme zachránili od kolapsu mladého tatínka, který se po spojení s lékařem naší Telemedicíny o půlnoci uklidnil, že nepodal špatně lék dítěti. Zařídili jsme pravidelnou dopravu zdarma seniorovi na ozařování do Protonového centra. Několik klientů napsalo, že díky nám se konečně objednali na preventivní prohlídku nebo si vyřešili dlouhodobé zdravotní potíže. Obecně ze služeb vede Vyhledání a objednání k lékaři, v těsném závěsu je Telemedicína a následuje Konzultace s lékařem.

Jsem přesvědčena, že systémy veřejného a komerčního zdravotního pojištění si nemusejí konkurovat. Naším cílem je, aby se spíše doplňovaly, a určitě by na tom vždy měl „vydělat“ společný klient. Snažíme se být pro něj partnerem, který se stará nejen v momentě, když se mu něco stane, ale je zde k dispozici i pro každodenní potřeby z hlediska jeho zdraví.

---

Systémy veřejného  
a komerčního zdravotního  
pojištění si nemusejí konkurovat.  
Naším cílem je, aby se spíše  
doplňovaly...

---

těchto podmínek jsme se rozhodli vyvinout produkt, jenž předznamenává novou etapu komplexního řešení zdravotních rizik. Jde o systém asistenčních služeb, jež de facto vykrývají a doplňují služby, které nedokáže plně zabezpečit český zdravotní systém. Současně reaguje na aktuální potřeby lidí v oblasti životního stylu, šetří čas a starosti spojené se zdravím. Jsem přesvědčená, že co do rozsahu služeb a komplexnosti nemá naše řešení v Česku obdoby.

## 5. Na jakých principech tato služba funguje?

Koncept, který jsme na trh uvedli pod názvem Klinika Generali České, pokrývá rozhodující situace a potřeby, s nimiž se lidé v souvislosti se svým zdravotním stavem reálně setkávají. Kdy

ve formě videohovoru nebo chatu – jde o reálné vyšetření a léčbu včetně vydání eReceptu nebo žádanky, sebediagnóza s pomocí chatbotové aplikace, konzultace s lékařem ke stávající léčbě nebo lékařským zprávám a lékům, vyhledání lékaře a objednání k němu, specializovaná asistence pro seniory zahrnující překlenovací osobní péči v domácím prostředí a další nezbytné asistence, zdravotní a sociální péče, informační podpora zahrnující interaktivní kalendář a individualizované informace zdravotního zaměření o vás a vašich dětech. Jak je vidět, náš přístup není zaměřený jen na jednotlivé služby nebo řešení dílčích problémů pro úzkou cílovou skupinu. Je to komplex služeb, které reagují na dnešní nedostatky

KDYŽ BOLÍ

*duše,*

nebojte se  
říct si o pomoc



Každý z nás někdy prochází náročným obdobím. Zažíváme hluboký smutek, ztráty, dlouhodobý stres, nespavost, úzkosti, strach... A to nejdůležitější v takové chvíli je nezůstávat na to sami a obrátit se na odborníky.

S bolavým zubem se objednáte k zubaři. S problémy se zády zase na masáž nebo fyzioterapii. V obou případech víte, že pokud problém nevyřešíte včas, doběhne vás to. Bolest bude nesnesitelná, až nebudete moct nic. Spát, jíst, žít, jak jste zvyklí.

Stejně důležité je neschovávat se s psychickými problémy a netrápit se s nimi bez pomoci. Duševní pohoda totiž ovlivňuje celý váš život. A jakmile vám uvnitř sebe není dobře, odrazí se to i ve vašich partnerských vztazích, atmosféře v rámci rodiny nebo v tom, jak vám půjde nebo nepůjde práce.

### **Záchrana nemusí být daleko**

To jediné, co funguje, je obrátit se včas na správná místa s žádostí o pomoc. Možností je dnes už opravdu hodně. A za to, že některou z nich využijete, vůbec není nutné se stydět. Naopak. Říct si o pomoc chce přece pořádný kus odvahy. Kde tedy s jejím hledáním začít?

### **Popovídejte si s někým ze svých blízkých**

Jako první pomoc může fungovat, když o potížích řeknete někomu ze svých známých. Svěřit se znamená pocítit úlevu. Takže pokud ke komukoli kolem sebe máte dost silnou důvěru, udělejte to.

### **Využijte krizové linky**

Není třeba se bát, že váš problém nebude dost velký na to, abyste s ním „obtěžovali“ právě krizovou linku. Vyhodnočení nechte na profesionálech, kteří jsou vyškoleni tak, aby

---

Jednoznačně platí, že čím dříve začnete psychické problémy řešit, tím jednodušší to pro vás bude.

---

vám uměli poradit s každou situací. Dokážou vyslechnout, pomoci s akutní krizí, naučit vás relaxační techniky. Ale také vám nabídnou kontakty na organizace i odborníky, kteří se vás ujmou dál.

Existuje opravdu hodně krizových linek. Rodičovská linka (606 021 021), Linka pro rodinu a školu (116 000), Linka seniorů (800 200 007), Linka první psychické pomoci (116 123) a další. Všechny jsou anonymní, a většina z nich dokonce bezplatná.

### **Najděte si svého psychologa nebo terapeuta**

Psycholog je odborník, který vystudoval psychologii – umí pomoci zbavit se té největší tíhy, jakou aktuálně prožíváte. Dá vám v tu chvíli pocit

bezpečí, pomůže zmapovat, v jaké situaci se vůbec nacházíte (protože ji uvidí z odstupu, bude ji vnímat jinak). Můžete se s ním „vypovídat“ ze smutku, těžkostí, které na vás doléhají po ztrátě zaměstnání, rozpadu vztahu, odchodu dospělých dětí... Skvělou podporu představuje také při přepracování, stresu nebo úzkostech.

(Psycho)terapeut funguje spíše na principu dlouhodobé spolupráce. A pomáhá nejen vypovídat se, ale také hledat cesty. Proto terapie trvají celé roky a mohou být i řešením, které rozkrývá závažná celoživotní traumata, následky tragických událostí a podobně. Terapie mohou být indi-

ciolytika (léky proti úzkostem) a další. Psycholog vám je nepředepíše a terapeut pouze tehdy, když je zároveň psychiatr.

### **A kolik péče o duši stojí?**

Můžete mít štěstí a najít psychologa, který má uzavřenou smlouvu s vaší pojišťovnou. Ale takových bylo podle Národního ústavu duševního zdraví v roce 2020 jen sedm (!) na 100 000 obyvatel. Situace tehdy byla o to vyhrcořenější, že jsme se potýkali s covidovou pandemií a lidí s psychickými problémy přibývalo. To nakonec zvedlo zájem i o služby psychologů a terapeutů se soukromou praxí. Hodinové sazby se pohybují v řádech stokorun (například 700 Kč na hodinu), ale mohou být i vyšší.

A na závěr možná to nejdůležitější. O pomoc si řekněte včas. Hned, jak se přestanete cítit ve svém životě dobře, bez ohledu na to, jestli vám vaše situace připadá dostatečně závažná. Jděte a ptejte se rovnou odborníků. Vyhnete se riziku zhoršení psychických problémů. A jednoznačně platí, že čím dříve s nimi začnete něco dělat, tím jednodušší to pro vás bude.

## **OZP PŘÍSPÍVÁ**

Víte, že OZP přispívá také na péči o psychické zdraví? Pokud máte aktivní VITAKARTU, pak máte u OZP v závislosti na počtu kreditů nárok na proplacení tzv. prezenčních terapeutických služeb až do výše 10 000 Kč u poskytovatele, který je členem Asociace klinických psychologů ČR nebo České asociace pro psychoterapii. Jedinou podmínkou je na terapii docházet osobně.

# 3 vitamíny

*důležité pro seniory*

Naše tělo má v různých fázích života naprosto odlišné potřeby. Co mu může chybět s přibývajícím věkem?



Pohodové stárnutí? To chce pohyb, dostatek podnětů pro mozek a také správné živiny včetně vitamínů. A právě tam nastává problém. Mnoho seniorů ztrácí s věkem chuť na jídlo, nebo ani nevědí, jak vyvážená strava vypadá. O to důležitější je chránit se před podvýživou. Jak? Pro začátek se zkuste zaměřit na to, aby strava byla plná mimo jiné následujících tří vitamínů. Je to totiž skvělá prevence vzniku řady onemocnění, například osteoporózy či demence.

## OZP PŘÍSPÍVÁ

### Kupon na vitamíny od OZP v roce 2024

Pokud jste senior nad 70 let, využijte 1x za rok kupon na vitamíny. OZP vám formou příspěvku proplatí 50 % účtenky za nákup vitamínů, doplňků stravy a kloubní výživy, a to až do výše 500 Kč. Pozor, účtenky musejí být vydané v roce 2024 a v době podání žádosti nesmějí být starší než 3 měsíce od vystavení. Podmínkou čerpání příspěvku je absolvování právními předpisy stanovené pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře v uplynulých 2 letech.



# Co je potřeba doplňovat nejvíce?

## Vitamín D

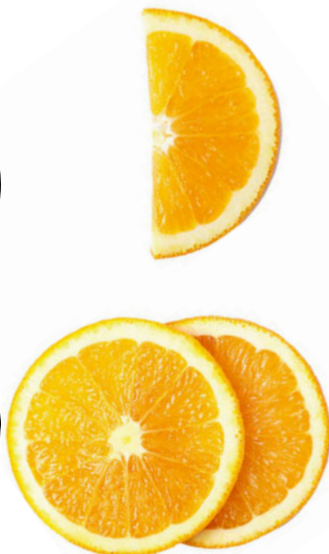


Je důležitý pro správné vstřebávání vápníku z trávicího ústrojí, nezbytného pro náležité složení kostní hmoty. Nedostatek vitamínu D ve stáří bývá častý. Tělo ho totiž produkuje ve chvíli, kdy je kůže vystavena slunečnímu záření. A především senioři s omezenou pohyblivostí tráví na slunci velmi málo času.

**KDYŽ MÁTE NEDOSTATEK:** Málo vitamínu D může mít za následek zhoršení kvality kostí (měknutí a řídnutí) i častější zlomeniny.

**JAK HO DOPLNIT:** Zvyšte pohyb na slunci a čerstvém vzduchu. Jezte více ryb, užívejte rybí tuk či doplňky stravy obsahující tento vitamín.

## Vitamín C



Tohle je velmi důležitý antioxidant, který v našem těle plní řadu funkcí. Například přispívá k normální tvorbě kolagenu pro správný stav dásní, kostí, chrupavek i kůže. Přispívá i k normální činnosti nervové soustavy, imunitního systému nebo ke snížení únavy a vyčerpání. Naše tělo si neumí vytvořit vitamín C samo, je tedy nezbytné přijímat jej z potravy nebo pomocí potravinových doplňků.

**KDYŽ MÁTE NEDOSTATEK:** Nedostatek vitamínu C oslabuje organismus, může být provázený únavou, snižuje imunitu, může vyvolat také depresi a bývá spojován se vznikem šedého zákalu. Často se objevuje u seniorů, kteří mají jednotvárnou stravu a nedostatek ovoce a zeleniny.

**JAK HO DOPLNIT:** Zvyšte příjem ovoce a zeleniny, jezte více papriky, brokolice, růžičkové kapusty, jahod, kiwi nebo rakytníku. Samozřejmě nezapomínejte na citrusy, pokud na ně nejste alergičtí.

## Vitamín B<sub>12</sub>



Je nezbytný pro správné fungování celého těla, nervového systému a tvorbu červených krvinek. Schopnost vstřebávat ho z potravy se může s věkem snižovat, což znamená, že starší lidé by měli myslet na jeho doplňování.

**KDYŽ MÁTE NEDOSTATEK:** Pokud se cítíte hodně unaveni, zažíváte pocety slabosti a také vás trápí potíže s koordinací či pamětí, pak vám chybí pravděpodobně vitamín B<sub>12</sub>. Je-li ho opravdu v těle málo, dochází také k poklesu hladiny bílých a červených krvinek, což má za následek menší obranyschopnost vůči různým infekcím.

**JAK HO DOPLNIT:** Vitamín B<sub>12</sub> se nachází skoro výhradně ve stravě živočišného původu. Do stravy přidejte játra, ryby, mléko a mléčné výrobky či vejce. V rostlinné výživě ho v menším množství najdete ve fermentovaných potravinách, jako je kysané zelí a kimči.

Chleba s máslem nestačí! Každé jídlo by mělo obsahovat bílkoviny (maso, vejce, jogurty) a také zeleninu, která díky obsahu vlákniny udržuje v pohodě trávení i zdraví střev.



AKTIVNÍ SENIOR



**PRAVIDLA**  
*zdravě*  
dlohověkosti



Život člověka se prodlužuje. Ale nejde jen o to, být tu do devadesáti nebo déle. Jde o to, být tu do devadesáti a ještě se cítit fit. Jak na to?

TEXT: **Jana Potužníková**

Jakkoli bychom si přáli nesmrtelnost, pravda je, že pokud bychom jí dosáhli v současné chvíli, byli bychom sice nesmrtelní, ale pravděpodobně také nekonečně nemocní. Problémem dnes totiž není délka života, ale jeho kvalita. A přesně o tom už pár let přemýšlejí i odborníci včetně lékařů. Jedním z nich je Peter Attia, autor knihy *Přežít: Zůstaňte mladí a zdraví co nejdéle*. Vystudoval medicínu, konkrétně onkochirurgii. Byl připravený pomáhat těm, které trápí život ohrožující rakovina. Stal se šéfem traumatologie, dřel, aby byl jedním z nejlepších ve svém oboru. Jenže pak mu došlo, že pokud chce opravdu zachraňovat životy, je potřeba nepomáhat, až když už je zle, ale ukázat lidem, jak se nemocem vyhnout. Začal se proto věnovat studiu dlouhověkosti a sepsal o tom mimo jiné výše uvedenou knihu. Neslibuje v ní věčný život. Dokonce ani neříká, že se díky jeho zjištěním dožijete 150 let. Ale trvá na tom, že se každý z nás může naučit starat se o sebe tak, abychom minimalizovali riziko stárání prožitého v nemocech a mohli si svoji dlouhověkost a přibývajících roky užít v optimální kondici.

## Od léčby následků k prevenci

Jak k tomu můžeme dojít? U nás v Čechách by pravděpodobně pomohlo už to, kdybychom se zbavili „řádoby nad věcí“ pravidel o tom, že „tělo má jít do hrobu zhuntovaný“ a že „na něco se umřít musí“. Oběma větami obvykle omlouváme neochotu se sebou a pro sebe něco dělat. Jenže to je to jediné, co funguje. To, že si postupně, každý sám za sebe, pod dohledem lékařů, vystavíme systém preventivní péče tak, abychom nemocem v ideálním případě předcházeli. Vlastně i medicína by tu měla podle názoru Petera Attia fungovat především v otázkách prevence. Navíc na míru sestavované každému z nás. Potenciál na to má. Ale zatím je spíše nástrojem, který řeší již vzniklé problémy.

Přitom pokud se někdo dostane do nemocnice s infarktem, pravděpodobně to znamená, že se v jeho věnčitých tepnách rozvíjela tato nemoc třeba i dvacet let. Dvacet let, kdy se proti ní dalo něco udělat.

Nebo si vezměte cukrovku. Víte například, že existuje stadium tzv. prediabetu? Přesto se často začíná problém řešit až ve stadiu diagnózy cukrovky. Pak mine-me mezník, ve kterém nemocem můžeme předcházet, až nakonec máme jen jednu možnost: přijmout je jako smutný fakt a naučit se s nimi žít.

## Tři zásadní parametry života

Pokud s nemocemi žít nechceme, znovu nás to vrací k otázkám prevence. Co je tedy potřeba udělat, aby se dlouhověkost a zdraví potkaly i ve vašem případě?

Je důležité postarat se o to, aby co nejdéle a co nejlépe fungovaly tři základní parametry života ve zdraví:

- kognitivní funkce (umožňují člověku vnímat svět kolem sebe, jednat, reagovat a zvládat různé úkoly)
- fyzické zdraví
- emoční zdraví

Kognitivní zdraví je laicky řečeno dobrá kondice mozku. Jak vám to „pálí“ nebo jak jste na tom s pamětí. O riziku demence nebo Alzheimerovy nemoci slyšel asi každý z nás, že? Záruku, že se jim vyhneme, nikdo nemá, ale četné studie ukazují cesty, jak riziko jejich nástupu minimalizovat.

Co se týče fyzického zdraví – tam nestačí jenom se chlubit dobrými krevními výsledky. Je nezbytné udělat maximum pro to, aby tělo bylo i ve vysokém věku funkční a pohyblivé.

A do třetice tu máme emoční zdraví. Je křehké, někdy dokonce velmi křehké. A jeho kvalita vlastně vůbec nesouvisí přímo s přibývajícím věkem. Emoční zdraví mnohdy postrádají i lidé okolo dvaceti let nebo ve středním věku. A o to důležitější je i v souvislosti se stárnutím.

## Pro zajímavost:

- U kardiovaskulárních nemocí se za posledních 60 let snížila úmrtnost ve vyspělých zemích o dvě třetiny!
- 100 let se dožije 1 ze 3 333 lidí. Říká se jim centenariáni. A ti, kteří jsou ještě starší, jsou tzv. supercentenariáni. Ze zhruba 30 % za svou dlouhověkost vděčí vhodným genům. To ale znamená, že ze 70 % se o svou dlouhověkost zasloužili zřejmě sami. Což tím pádem může udělat každý z nás.
- 100 let se dožije 4x více žen než mužů, ale u mužů je pak prokázána lepší mentální i fyzická kondice.

## OZP PŘÍSPÍVÁ

### A s čím vám pomůže vaše zdravotní pojišťovna?

OZP připravuje pro své pojištěnce každoročně několik desítek benefitů. Naprostá většina z nich souvisí s prevencí a zodpovědným přístupem ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Podrobnosti si o nich můžete přečíst na str. 16–21. Přímými příspěvky prostřednictvím tzv. kuponů OZP podporuje zejména prevenci a včasné odhalení závažných civilizačních nemocí (STOP programy). Už několik let také OZP odměňuje své pojištěnce za jejich aktivní přístup ke zdraví přidělováním tzv. kreditů v klientské aplikaci VITAKARTA. Kredity pak mohou pojištěnci zcela podle svého uvážení „vyměnit“ za kterýkoli z několika desítek dalších příspěvků, například na sportovní aktivity, sportovní vybavení, očkování, zdravotnické pomůcky, masáže a lázeňské procedury, odborná vyšetření, potřeby pro maminky s dětmi apod.

# Co může zlepšit každý z nás?

## 1. Upravit jídlo je základ

Už v 16. století prý jistý italský obchodník Cornaro vyřešil své zhoršující se zdraví tím, že si nasadil spartánskou dietu – tedy vzdal se opulentního hodování a přešel na prostou stravu. My jsme dnes dál. Víme, že dobré, zdraví prospěšné jídlo musí obsahovat dostatek bílkovin (sýry, maso, vejce, tvaroh, ale také tofu, tempeh, luštěniny) a vlákniny (tu najdeme hlavně v zelenině a skvěle nám pomáhá udržovat v kondici střeva). Že důležité jsou tzv. zdravé tuky, jako například omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny obsažené v mořských rybách nebo ořích. A také víme, že opatrně musíme zacházet se sacharidy (sladkostmi, ale i přílohami). Základní doporučení vám dá váš ošetřující praktický lékař, stejně jako žádanku na krevní testy, které odhalí, jak jste na tom s hladinou cukru v krvi, cholesterolem apod. Úplně ideální je ale mít jídelníček sestavený na míru od certifikovaného nutričního terapeuta. Umí změřit mimo jiné také množství tuku v těle, ověřit kondici svalové hmoty a postupně vás naučit správně jíst.

## 2. Hormony v klidu

Peter Attia ve své knize dodává, že kromě toho je ale důležité také takzvané metabolické zdraví, jestli tělo umí přijímané živiny zpracovávat optimálním způsobem. A o tom rozhoduje hormonální rovnováha v organismu. Důležitý je především hormon inzulin produkovaný slinivkou. Tomu kromě klidné hladiny krevního cukru hodně



prospívá pohyb. A to máme další položku.

## 3. Pohnout se k pohybu

Ano, díky pohybu hubneme. Ale to není vše. Přirozený pohyb, jako je chůze, jízda na kole, plavání, udržuje v chodu náš kloubní aparát. Dále podporuje to, co Peter Attia (a lékaři obecně) označuje jako kardiorespirační zdatnost – tedy funkčnost srdce i dýchacích cest. A když k takovému pohybu přidáte i posilování a podpoříte svaly a jejich sílu, získáte další bonusy. Svaly totiž chrání tělo, vnitřní orgány. Při posilování vznikají také důležité látky, například cytokiny, které umí podpořit imunitní systém. Pohybem se v těle přirozeně snižuje hladina stresového hormonu kortizolu, jehož dlouhodobý nadbytek bývá příčinou vysokého tlaku. Benefitů z pohybu je opravdu hodně!

## 4. Zpomalit v životě

Slyšeli jste už někdy o mindfulness? Je to směr, který říká, že je důležité uvědomovat si, kde jsme právě teď, co cítíme, jak je nám s těmi, které máme kolem sebe. A podle toho, co vnímáme, upravovat způsob a styl života. Mindfulness můžeme zaměnit za slovo všímavost. A všímat si, jak se cítíme, je super důležité. Dát zpětnou vazbu sám sobě nám dovoluje nezůstávat v nefunkčních vztazích, práci provázené nadměrným tlakem, přestat se bavit těmi, kteří jen berou, ale nedávají. Cítit se ve svém životě v bezpečí je totiž dalším podpěrným sloupem zdravé dlouhověkosti.







## Víte, že...

...v roce 1900 byla průměrná délka života lehce pod hranicí 50 let? V roce 2022 se ale podle Českého statistického úřadu pohybovala průměrná doba dožití v České republice u mužů okolo 76 let a u žen okolo 82 let. Potíž je nicméně právě v kvalitě života na jeho konci. Protože např. v roce 2017 bylo podle dat zveřejněných lékařskou komorou mezi těmi, kteří daného roku zemřeli, až 66 % pacientů s dlouhodobým (chronickým) onemocněním. A jak zmiňuje Peter Attia ve své knize, čtyřmi nejčastějšími jsou: onemocnění srdce a cév, rakovina, neurodegenerativní onemocnění mozku nebo diabetes II. typu a s ním spojený metabolický syndrom. A jen pro zajímavost, za posun hranice dožití vděčíme především vynálezu antibiotik (více o nich na str. 38) a zlepšení hygienických podmínek.

## 5. Láska ke spánku

Spánek pomáhá našemu tělu regenerovat nejen fyzicky, ale je nepostradatelný i pro kognitivní zdraví. Pro to, jaký budeme mít postřeh, jak rychle si vzpomeneme, co je třeba nakoupit, kde máme klíče od auta... I když o tom nevíme, během spánku tělo uklízí „smetí“ po zpracování potravy i nepořádek v hlavě. Zpracovává zážitky a emoce, a tím nám mimo jiné pomáhá s emoční rovnováhou. Nejde jen o množství hodin, které strávíme pod peřinou, ale také o kvalitu spánku. A na ni má vliv mnoho faktorů. Co sníme k večeři, v kolik hodin si půjdeme lehnout, jestli usneme u televize s mobilem v ruce atd. Základem kvalitního spánku je totiž tzv. spánková hygiena. Víc vám o ní řekne váš praktický lékař, anebo knihy, například Proč spíme od neurovědky Matthewa Walkera.

## 6. Moderní technologie k nezaplacení

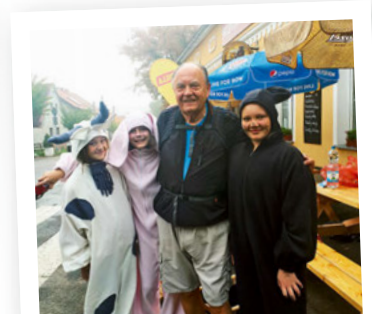
Skvělé na veškeré zatím zmíněné prevenci je, že ji opravdu můžeme zvládnout sami, třeba jen s pomocí moderních technologií. K preventivnímu sledování zdraví dnes můžeme přistupovat zodpovědně i díky nim. Například chytré hodinky mohou měřit tepovou frekvenci, tlak, hladinu kyslíčení krve, monitorovat kvalitu spánku a podobně. U OZP navíc platí, že prostřednictvím aplikace VITAKARTA mohou pojištěnci OZP získat na chytré hodinky příspěvek až 10 tisíc korun (v závislosti na počtu nashromážděných kreditů). Dokonce i obyčejný tlakoměr už můžeme propojit s aplikací v telefonu a automaticky do něj přenášet data, která pak jednoduše dáme k dispozici svému lékaři.

Díky takzvané kontinuální monitoraci glukózy skrze senzor připevněný na paži lze zase nepřetržitě sledovat hladinu cukru v krvi. Moderních pomocníků je opravdu mnoho.

## 7. Anti-aging medicína

Nápomocná nám může být i anti-aging medicína (medicína proti stárnutí). Specializované anti-aging kliniky z krve zjistí, jak máme jíst, jaké potřebujeme vitamíny a minerální látky, jak jsme na tom s hladinou hormonů, kvalitou spánku... To všechno vyhodnotí jako tzv. biologický věk, který je pro dlouhověkost důležitějším parametrem než ten z občanky. Biologický věk totiž odráží „stáří“ těla na buněčné úrovni, a čím více se věnujeme prevenci, tím je vyšší šance, že náš biologický věk bude třeba až o deset let nižší než podle data narození.

Chůze je nedílnou součástí života pana Brábníka opravdu každý den. I díky ní je v úžasné kondici.



## Miroslav Brábník (82):

# Měsíčně nachodím 150 kilometrů

Má na kontě nejvíce absolvovaných pochodů Praha–Prčice. Je to jeho nejoblíbenější trasa, na kterou se každý rok vypraví, i kdyby „trakaře padaly“. Jak se Miroslav Brábník k chození dostal a co jej i v jeho letech drží na nohou?

„Turistika je z nouze ctnost. Já celý život běhal,“ říká Miroslav Brábník, klient Zdravotní pojišťovny OZP a celoživotní propagátor chůzení i běhání. Zde je příběh muže, který ani jednou od roku 1970 nevynechal pochod Praha–Prčice.

### Tělocvik mě nebavil

„Jako žák jsem chodil do Sokola v Hostivaři, tam jsem cvičil rád. Základní škola mě ale totálně odnaučila lásce k pohybu. Tělocvik, který všichni milují, jsem nenáviděl. Dokonce jsem byl asi jediný, kdo z něj měl ve třídě trojku,“ začíná vyprávění o lásce ke sportu pan Brábník a pokračuje: „Měli jsme takového ‚nabušeného‘ tělocvikáře, který mě nutil přeskočit lavičku kotoulem. Jenže jsem se zasekl a řekl mu NE. No a on mi dal trojku. Vzpomněl jsem si na to po letech, když jsem při republikovém armádním přeboru vyhrál skok plavmo přes 16 vojáků.“

### Nejdřív bylo kolo

Jak došlo k tomu, že s takovým vztahem k pohybu začal běhat? Za vším stojí jeho první kolo. „Vždy jsem po něm toužil. Ale teprve v roce 1953, než přišla měnová reforma, mi rodiče koupili takové ces-

tovní, aby utratili peníze a nepřišli o ně. Tak jsem začal jezdit. Jako mladší dorostenec jsem se pak asi po třech letech přihlásil do Spartaku Praga AZKG. Když jsem za trenérem a ostatními dorazil na Smíchov, nevěřičně se podíval na mě, na kolo a zeptal se, jak na tom chci závodit. Nemělo ani převod. Všichni ostatní měli favority,“ vypráví klient OZP.

A tak poprosil rodiče o nové kolo. Pak se pomalu vypracovával a o všem si vedl záznamy. Kolik toho najezdil, jaké bylo počasí... Když později v reprezentaci dostali deníky a měli do nich zapisovat, byla to pro něj hračka. A co z jeho deníku z té doby lze vyčíst? „Jezdil jsem tak 70 kilometrů denně. Po cestě do Boleslavi člověk potkal maximálně 10 aut. Byla jiná doba. Ale najezdil jsem toho opravdu hodně a možná bych to v cyklistice někdy dotáhl. Jenže jednou přišel trenér s tím, že pojedeme Velkou kunratickou,“ vysvětluje Miroslav Brábník.

### Běhat jsem začal v Kunraticích

„O tom závodě jsem nikdy neslyšel, a tak jsem na kole dorazil do Kunratic a trenér se mě ptal, zda si chci prohlédnout trať.

Ukázal mi ji na plánu – od startu přes první potok, mírně do kopce... To bych ještě vyjel. Pak pod hrádek... Když jsem uviděl ten kopec, říkal jsem si: Tohle mám vyjet? To mě nemůže nikdo donutit!“ Tak mu trenér řekl, aby nejel, ale běžel.

A on běžel, v cyklistických tretrách. „Když vyhlásili výsledky, zjistil jsem, že jsem vyhrál. A tak jsem běžel další závod, v Krči. Zase jsem vyhrál. Další byl Běh Petřínem, opět jsem vyhrál. Uvědomil jsem si také, že když jdu na běžecké závody, někdy přijdu, převlíknu se do sportovního, vezmu si dres a po doběhnutí se osprchuju, převlíknu do suchého a jedu domů s malou taštičkou. Kdežto s cyklisty jsem musel na kole dorazit na závod, odjet ho a pak se zase na kole vrátit domů. Při závodě člověk kolikrát upadl, odřel se, byl špinavý a tak, jak byl, musel ještě ty kilometry domů. Proto jsem se rozhodl, že budu běhat. Od té doby jsem sedl na kolo výjimečně,“ říká o přechodu k běhu Miroslav Brábník. Dnes už kolo provětrá jenom občas na chalupě v Brdech. V běhu to ale dotáhl daleko. „Do vojny jsem si vyběhal první třídu a začal závodit za Slavii,“ vzpomíná.

### Rekord na trase Praha–Prčice

A jak to bylo s pochodem Praha–Prčice? „Mám rekord v počtu účastí. A i když se to jmenuje pochod, já to vždy běhal. V Praze jsem vyběhl a lehkým tempem doběhl až do Prčic. Leckdy jsem tam byl dřív než pořadatelé. Prošvihl jsem jen první čtyři ročníky, jinak i kdyby trakaře padaly, na pochod se každý rok těším,“ uvádí.



Co rok, to „botička“.  
Pan Brábník se  
pyšní už 53 důkazy  
o dokončení trasy  
Praha–Prčice.



Původně navíc o pochodu přemýšlel z jiných důvodů než ostatní. „Věděli jsme, že existuje, a tak jsme si s kolegy ze Slavie říkali, že bychom si tu trasu zkusili zaběhnout v rámci tréninku. No a doběhli jsme to celé. První tři ročníky nás dokonce nechali osprchovat v místní nemocnici na náměstí, protože jsme většinou doběhli celí zablácení a zpocení,“ vzpomíná na dobu, kdy kolem trati neexistovalo žádné zázemí. Přece jen šlo o pochod, dodává rekordman. A pozor, Praha–Prčice navíc není jediný závod, který má na svém kontě. Třeba na Radotínském pochodu byl osmačtyřicetkrát!

### Od běhu k chůzi

„Jsou to asi tři roky, co víc chodím, než běhám. Nachodím tak 150 km měsíčně, v tempu 6 km za hodinu. Někdy dělám i dvě stovky. Ale člověk musí poslouchat své tělo a přestat, když řekne dost. Mezi zdravým pohybem a momentem, kdy to člověk přežene, je velmi tenká hranice,“ říká vitální senior. Podle něj prý ale stále platí věta: „To se musí rozchodit. Můžu být polomrtvý, ale jak obuju boty a vezmu si dres, tak už vím, že to bude dobrý. Do těla se vyplaví endorfiny, a to je k nezaplacení.“

A co říká, když se ho někdo ptá, jak to, že ujde 40 km? „Ty umíš uvařit knedlíky, děláš to denně, jde ti to. To já neumím. Já umím chodit, proto to ujdou.“ Motivační je totiž klíčem k jeho celoživotní lásce k pohybu. Možná i proto se s vnučkou zaregistroval do aplikace OZP Každý krok pomáhá, kde si zapisují svoje výsledky, nachozené kilometry a sledují ostatní.

### KKP aneb Každý krok pomáhá

Pohyb je základním projevem života. A chůze je pro každého člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který z nás provází už od dětství. OZP podporuje vaši chuť chodit a starat se tím o svůj zdravý životní styl prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá. Pohodlně si ji stáhnete do svého mobilního telefonu a můžete se zapojit do plnění akčních výzev, dosahovat vlastních i týmových cílů, soutěžit a získávat mimořádný příspěvek kreditů do VITAKARTY. Stačí se přihlásit na [www.ozp/kkp](http://www.ozp/kkp) a evidovat nachozené kroky.







# Každý krok pomáhá



Chůze je nejpřirozenější pohyb vůbec. Nepotřebujete k ní žádnou speciální a nákladnou výbavu, nemusíte se na ni dlouze připravovat. Navíc významně prospívá zdraví. A my v OZP snahu o zdravý a přirozený pohyb podporujeme.

Chůze doprovází člověka už od pravěku. Od chvíle, kdy se naši předkové poprvé postavili na zadní a začali se pohybovat po dvou končetinách. Tehdy byl pochopitelně sport velmi vzdálenou budoucností a chůze hlavně jedinou možností, jak se někam dostat. I dnes je to ale podle odborníků ideální pohybová aktivita. Čím častěji proto vyměníte jízdu autem nebo třeba na eskalátorech za chůzi, tím dříve se budete cítit lépe. Procházka prospívá pohybovému aparátu, čistí hlavu a může být také příjemnou prevencí Alzheimerovy nemoci. Každý krok pomáhá. Proto jsme také v OZP nechali vzniknout stejnojmennou aplikaci, se kterou je každodenní chůze zábavnější a užitečnější.

## Registrace a přihlášení

Do aplikace Každý krok pomáhá (KKP) se zaregistrujete na internetu na adrese [www.ozp.cz/kkp](http://www.ozp.cz/kkp), nebo si stáhněte aplikaci do mobilního zařízení. Zabere vám to maximálně pár minut a můžete se hned

zapojit do motivačních výzev, zapisovat počty svých kroků a soutěžit o odměny. Přihlašovací jméno si zvolte jakékoli. Jen z praktických důvodů doporučujeme vyhnout se všem speciálním znakům. Ideální heslo obsahuje minimálně osm znaků, musí obsahovat malé písmeno, velké písmeno a číslici.

## TIP PRO REGISTRACI:

Výšku je potřeba doplnit pouze z důvodu výpočtu délky kroku. EHIC (číslo průkazky pojištěnce OZP) je sice nepovinný údaj, ale bez jeho vyplnění vás nebudeme moci identifikovat a připisovat vám kredity do VITAKARTY. A to by byla škoda. Pokud ho nechcete vyplňovat hned při registraci, doplňte ho později.

## Jak zapisovat kroky

Máte dvě možnosti. Můžete si je zapisovat ručně na webu. Druhou možností je, že si nainstalujete zmiňovanou aplikaci





**OZP**  
zdravotní  
pojišťovna

Každý krok pomáhá do svého mobilního telefonu (pro iOS i Android) a po její synchronizaci s aplikací Zdraví nebo Google Fit/Fitbit se vám budou kroky zapisovat automaticky pokaždé, když se do aplikace KKP přihlásíte (do grafu se automaticky propíše počet kroků až tři týdny zpětně).

Postupně můžete plnit dlouhodobé cíle a časově omezené akční výzvy a získávat za ně virtuální trofeje jako odměnu za vynaložené úsilí.

Můžete se o radost z chůze a výletování dokonce i podělit a zakládat vlastní týmy.

### **Kredity za fotky na Nástěnce?**

Nástěnka patří mezi nejoblíbenější funkcionality aplikace Každý krok pomáhá. Uživatelé na ní publikují fotografie ze svých výletů a navzájem se inspirují. Fotky si také mohou „lajkovat“. Fotka s nejvyšším počtem srdíček každý týden získá 100 kreditů do VITAKARTY.

### **PRAVIDELNÉ KREDITY:**

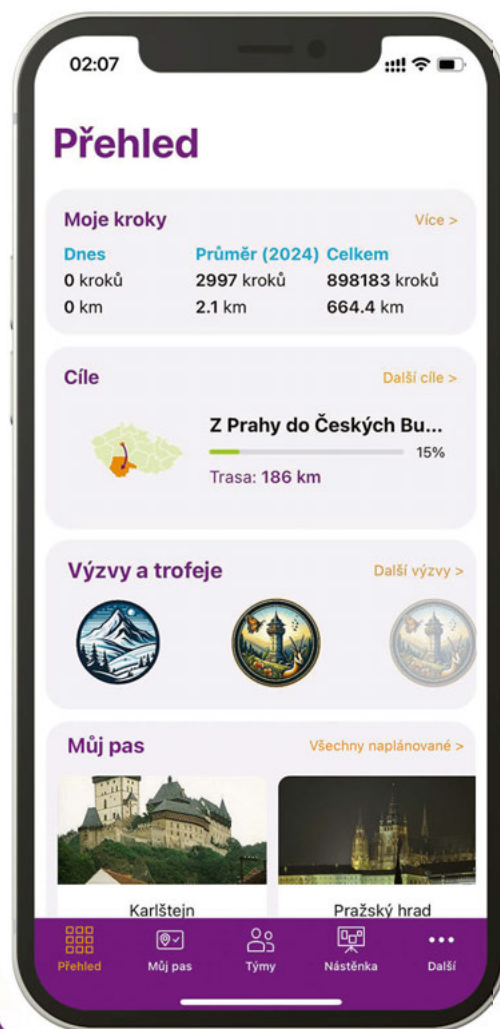
Další kredity za aktivní využívání aplikace KKP získáte každý měsíc, pokud máte v profilu vyplněné číslo průkazu pojištěnce (EHIC) a pokud alespoň jednou za měsíc vyplníte ve webové aplikaci počet nachozených kroků, nebo se alespoň jednou za měsíc přihlásíte do automaticky synchronizované mobilní aplikace.

Aplikace Každý krok pomáhá je primárně zaměřená na podporu chůze, počítá se i rychlá chůze, běh, ale i běh na lyžích, které se zaznamenají v krocích. Ručně si do ní můžete zapisovat také kilometry ujeté na kole převedené na přibližný počet kroků.

### **Jsme tu pro vás**

Pamatujte, že jde především o zdravý pohyb a životní styl. Přejeme vám s aplikací Každý krok pomáhá hodně zábavy, a pokud budete potřebovat s címkoli pomoci, napište nám na kkp@ozp.cz a společně vše vyřešíme.

REGISTRUJTE SE DO  
APLIKACE **KAŽDÝ KROK**  
POMÁHÁ A ZÍSKEJTE  
100 KREDITŮ DO VAŠÍ  
**VITAKARTY**



## ZAKLADATELÉ OZP:

# V České spořitelně si zaměstnanci volí zdravotní benefity podle svého

Jak se starají o zdraví svých zaměstnanců v České spořitelně, která patří k zakladatelům OZP? Jak funguje spolupráce mezi oběma institucemi? Na to se MUDr. Pavly Mendlové, manažerky firemního zdraví v České spořitelně, ptal mluvčí OZP, František Tlapák.

### **Paní doktorko, co přesně je vaším úkolem?**

Mojí prací je pomáhat kolegům napříč celou firmou, aby byli co nejzdravější a spokojení. A zároveň aby měli dost prostoru sami pro sebe a svoje zdraví, protože pak mohou také dávat to nejlepší do péče o naše klienty. Vidíme v tom zcela jasnou souvislost.

**Česká spořitelna** klade zdraví zaměstnanců a jeho dlouhodobou udržitelnost na první místo, je tak první a jedinou bankou, která si ještě před pandemií pořídila vlastního lékaře jako manažera firemního zdraví, aby ta péče byla systematická, komplexní a efektivní.

### **Kde se tahle myšlenka zrodila?**

Inspirace pochází z rakouské Erste Group Bank, jejíž je Česká spořitelna součástí a kde podobná firemní péče funguje už řadu let velice úspěšně. Péče o zdraví je důležitým znakem zodpovědného zaměstnavatele a bude čím dál důležitější. Nejen v Česku se totiž potýkáme se stárnutím populace a nedostatečnou délkou života ve zdraví. Celková délka života se nám díky moderní medicíně prodlužuje, v ČR nyní činí zhruba 76 let u mužů a 82 let u žen. Průměrná délka života ve zdraví je ale v Česku jen kolem necelých

62 let. Proto je důraz na preventivní programy tak důležitý.

Pro všechny, každého z nás jednotlivě, naše blízké a v důsledku i pro našeho zaměstnavatele, je z dlouhodobého hlediska lepší, abychom byli zdraví. Zodpovědnost za vlastní zdraví je na každém z nás, zaměstnavatel může pomoci různými benefity a edukací, ve výsledku je to ale vždy na osobním rozhodnutí, zda investujeme svůj čas a energii do smysluplných aktivit, které naše zdraví budou podporovat. Tedy zjednodušeně, zda půjdu na procházku třeba se psem, nebo se rozvalím na gauč k televizi s cigaretou, pivem a chipsy.

### **Jaké byly první benefity, které jste začali zaměstnancům nabízet?**

Spořka má velice bohatou nabídku zdravotních benefitů. Začátky byly podobné jako v jiných firmách – cvičení na pracovišti, Dny zdraví, preventivní prohlídky. Klíčovou novinkou byl benefit Můj den – každý měsíc mají kolegové (nad rámec dovolené a sick days) ještě jeden další volný den jako poděkování od zaměstnavatele za jejich dobrou práci, který mohou využít k tomu, aby si šli třeba zaběhat nebo na masáž, na výstavu nebo si jen tak sedli s knížkou,



---

Zodpovědnost za vlastní zdraví je na každém z nás.

Zaměstnavatel může pomoci různými benefity a edukací, ve výsledku je to ale vždy na osobním rozhodnutí...

---



zkrátka aby měli chvíli jenom pro sebe. Dalším velmi oceňovaným benefitem je služba uLékaře.cz, kterou, jak vím, využívají také pojištěnci OZP. Tam mají kolegové a jejich rodiny k dispozici nonstop lékařské poradenství, konzultaci léčby i možnost vyhledání dobrého lékaře a objednání k němu, a to i v regionech.

Kolegové i jejich rodiny mají také k dispozici zdarma anonymní psychologické poradenství včetně krizové linky nebo právní poradenství.

### **Psychologické poradenství je v současnosti hodně aktuální téma...**

Ano, je. Téma duševního zdraví je totiž v České republice pořád tak trochu stigmatizované. Když se ve společnosti zmíníte, že jste byl na dentální hygieně, nikdo vám neřekne: „Jé, ty jsi špindíra, že si nečistíš zuby a musíš chodit na dentální hygienu!“ Ne. Uslyšíte spíš: „To je super, že se staráš.“ A s tím psychologem by to mělo být podobné. Měli bychom péči o duševní zdraví všichni brát jako běžnou součást standardní preventivní péče. Poradenstvím pomáháme třeba i kolegům nebo jejich rodinným příslušníkům s různými závislostmi, poruchami příjmu potravy. Velmi si vážím jejich důvěry, když se na nás se svými problémy obracejí. Můžeme je pak za dodržení plné diskrétnosti nasměrovat na další odbornou pomoc a péči tak, aby se co nejdříve dali do pořádku. A jsme zase u té prevence a včasného záchytu.

### **Zavedli jste některý z benefitů na přání zaměstnanců?**

Ano, většinu z nich. Od začátku jim říkáme: „Řekněte si, co chcete, protože jinak buď nedostanete nic, nebo dostanete něco, co jste nechtěli.“ (smích) Masážní křesla na pobočkách i v rámci pracovní doby, vitamíny, zážitková školení první pomoci, oční vyšetření, ve spolupráci s obchodními partnery slevy na různé zdravotní a cvičební pomůcky, brýle, různá cvičení a masáže...

### **To zní krásně, je vidět, že se o zdraví opravdu staráte...**

---

Téma duševního zdraví je v České republice pořád tak trochu stigmatizované. Ale péči o něj bychom všichni měli brát jako běžnou součást preventivní péče.

---

Spolupracujeme také s nevidomými maséry a fyzioterapeuty, které si mohou kolegové objednat i na pobočky po celé republice.

Využíváme moderní technologie, máme třeba výborné zkušenosti s virtuálními brýlemi na relaxaci nebo koučování ve VR. Využívají je s úspěchem třeba kolegové v klientském centru, kteří telefonují s klienty, jsou tam pod velkým tlakem a potřebují si v průběhu pracovní směny odpočinout. Virtuální brýle s relaxační aplikací, díky které se procházejí v lese nebo plavou v moři s delfíny a koukají na rybičky, jim pomáhají už během pár minut zrelaxovat a vrátit se k práci.

### **Podle čeho jste nastavovali parametry vašich zdravotních benefitů?**

Zase podle přání našich zaměstnanců. Třeba když jsme zřizovali naše firemní Centrum zdraví, ve kterém máme i praktické lékaře, ptali jsme se kolegů, co by potřebovali k tomu, aby chodili pravidelně na preventivní prohlídky. Dozvěděli jsme se, že chtějí lékaře, který bude dobře dostupný, budou ho mít blízko. Lékaře, který na ně bude milý, který je rád uvidí a bude se k nim chovat partnersky. Další požadavek byl, aby na ně ten lékař měl dost času a dokázal s nimi jejich případ probrat. Také si přáli mít zajištěná návazná

vyšetření u specialistů, aby si je nemuseli sami shánět. Obávali se také dlouhého čekání v čekárně. A někteří uváděli, že nechodí na prevence proto, že se bojí nákazy, protože tam jsou vždy i nemocní lidé.

Takže tohle všechno jsme vzali v úvahu a zřídili jsme například úplně zvlášť čekárnu pro infekční pacienty. Je časově i prostorově oddělená. Naše ordinace sama aktivně hlídá termíny preventivních prohlídek a kolegy na ně zve, objednává navazující vyšetření, všichni se chovají mile a vlídně, mají na pacienty čas...

### **Jak podporujete zdravé stravování svých zaměstnanců?**

Na zdravé stravování pamatujeme v několika rovinách. V naší kantýně máme například bohatou nabídku zdravých jídel včetně vegetariánských a salátů, na které si dokonce přímo v kantýně pěstujeme ve vertikální hydroponii vlastní zeleninu. Zaměstnanci mohou také využít slevu na zdravé krabičky, které se rozvázejí po celé republice, nebo pravidelné konzultace s výživovou poradkyní. V našem Centru zdraví máme volně přístupný přístroj InBody na měření tělesného složení, aby si kolegové mohli kontrolovat, pokud něco změnili ve své životosprávě, co to s nimi dělá nebo nedělá.

### **Jakou roli ve vašich programech hraje spolupráce s OZP?**

OZP je naším dlouhodobým váženým partnerem. Každoročně v rámci Dnů zdraví s OZP v centrále i v regionech nabízíme zaměstnancům různá hromadná cvičení, konzultace a workshopy zaměřené na to, jak se mohou starat o své zdraví. Míváme také ochutnávky zdravých farmářských potravin, školení první pomoci atd. A máme opravdu výbornou zpětnou vazbu. Většinou se kolegové hned ptají, kdy to bude příště a proč toho není víc. Důležité je, že Dny zdraví s OZP obsahují i řadu preventivních programů a lékařských vyšetření. Na jednom z nich se nám dokonce podařilo včas odhalit maligní melanom, kožní rakovinu v časně fázi, tady prevence doslova zachránila život. Díky za spolupráci, OZP!

# Připravte se na miminko

Jste v očekávání a už se nemůžete dočkat? I když na vás těhotenství není ani znát, začněte se chystat. Víme, co vám nesmí chybět a co byste měla před příchodem nového člena rodiny zařídit.

## 1. Kde budete rodit

Pro většinu maminek je volba porodnice tím nejzásadnějším rozhodnutím. Nečekejte a vybírat začněte co nejdříve, do některých porodnic se totiž registruje už od 14. týdne těhotenství (resp. od 13+1). Nejprve si však ujasněte, co je vaší prioritou. Jestli jsou to sprchy na pokojích, blízkost porodnice k bydlišti nebo podpora bondingu na porodním sále. Vše si napište na papír, vytipujte vhodné porodnice, které splňují vaše požadavky, a vyrazte tam na prohlídku anebo se o nich informujte.

## 2. Vyberte si pediatra

Další důležitou záležitostí je výběr pediatra. Ani tady na nic nečekejte a určité volte lékaře v blízkosti svého bydliště. Pokud tápete, zeptejte se známých nebo sousedů, na koho mají dobré reference. V porodnici při příjmu k porodu každopádně musíte nahlásit jméno a adresu lékaře svého miminka.

### TIP

S výběrem pediatra vám pomůže živá Asistenční služba OZP nebo třeba Atlas doktorů v aplikaci VITAKARTA.

## 3. Zdravotní pojištění miminka

Zdravotní pojištění nemusíte nijak zařizovat, pojišťovnu získává miminko stejnou, jako má jeho matka. Do osmi dnů po narození je ale potřeba miminko zdravotní pojišťovně nahlásit.

## 4. Peněžítá pomoc v mateřství

Pokud jste splnila podmínky nároku na tzv. mateřskou, vystaví vám gynekolog žádost o peněžitou pomoc v mateřství. Doba nástupu na mateřskou je na vás, ale můžete s ní začít mezi 8 a 6 týdnů před termínem porodu. Pokud jste zaměstnaná, vyřizuje tuto dávku zaměstnavatel. Jste-li OSVČ, pak s žádostí od gynekologa zamiřte rovnou na Českou správu sociálního zabezpečení.

## 5. Přiznání otcovství

Pokud nejste s otcem dítěte v manželství, musíte společně a osobně před porodem zajít na matriku a nechat si vystavit takzvané souhlasné prohlášení o otcovství. K sepsání dokumentu potřebujete oba občanský průkaz a rodný list. Nastávající matka navíc ještě těhotenskou průkazku.

## 6. Předporodní kurz

Máte-li obavy ohledně porodu a mateřství, vyberte si s partnerem předporodní kurz. Získáte tam nejen informace o tom, co vás čeká před porodem, během něj i po narození miminka, ale také podporu. Nejlepší

čas na předporodní kurzy je kolem 25. týdne těhotenství. Jejich ceny se různí. Záleží na tom, zda jde o jednodenní kurz, nebo kompletní přípravu.

## 7. Základní vybava pro miminko

Pokud si nejste jistá, co všechno potřebujete, poraďte se se zkušenější kamarádkou, případně si u ní vše vyzkoušejte a osahajte. Zejména u velkých investic, jako je kočárek nebo postýlka, začněte vybírat s dostatečným předstihem. Mějte však na paměti, že ostatní věci a potřeby pro dítě si můžete v dnešní době pořídit během chvíle a doručí vám je domů do dvou dnů, takže se zbytečně nestresujte, zda máte opravdu vše.

## OZP PŘÍSPÍVÁ

Na úhradu předporodního kurzu můžete využít příspěvek od OZP poskytovaný prostřednictvím aplikace VITAKARTA. Jeho výše závisí na počtu kreditů nashromážděných na vašem klientském účtu, maximálně může dosáhnout 10 tisíc korun.

Při pořizování vybavy využijte kupon s přímým příspěvkem OZP pro novorozence ve výši až 3000 Kč, který můžete čerpat na vybrané přístroje a pomůcky pro péči o miminko (např. monitor dechu), očkování novorozenců proti rotavirům, náklady spojené s porodem, kurzy plavání a cvičení dětí do 15 měsíců, nebo očkování matky v těhotenství určené pro ochranu novorozenců.

Příspěvek ve výši 3000 Kč mohou čerpat i nastávající maminky na produkty a služby související s těhotenstvím.

Účtenky nesmějí být v době podání žádosti starší než 12 měsíců od vystavení. Příspěvek lze využít jednorázově (1x za život) bez ohledu na výši účtenky; k žádosti je možné připojit více účtenek.

Podrobnosti najdete na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz) v sekci Benefitů.





## Základní nákupy

### **OBLEČENÍ:**

Miminka rychle rostou, takže to s množstvím oblečků nepřehánějte, do začátku vám bude stačit pár kousků. Raději než na kvantitu hleďte na kvalitu, volte organickou bavlnu nebo merino vlnu. Body a overaly kupujte rostoucí, vydrží vám déle. Pokud rodíte v zimě, nezapomeňte na kombinézu, čepičku a teplý fusak.

### **NA SPINKÁNÍ:**

postýlka s kvalitní matrací, zavinovačka, dětské hnízdečko, deka, chůvička, monitor dechu

### **NA KOUPÁNÍ:**

vanička nebo lehátko do vany, dětská osuška a velká plena, kartáč na vlásky, dětská kosmetika

### **NA PŘEBALOVÁNÍ:**

přebalovací pult s přebalovací podložkou, pleny jednorázové i látkové, mastička na opruzeniny, olej na promazání, perlan nebo vlhčené ubrousky

### **NA KOJENÍ NEBO KRMENÍ:**

látkové pleny, kojící polštář, odsávačka a sterilizátor lahví

### **NA HRANÍ:**

závěsná hračka do kočárku, chrastítka, hrací deka

### **NA CESTOVÁNÍ:**

kočárek, autosedačka, šátek nebo nosítko, přebalovací taška a podložka

### **LÉKÁRNIČKA PRO MIMINKO:**

teploměr, nůžky na nehty, lék na teplotu vhodný od narození, šetrná nosní odsávačka, sprej do nosu s mořskou vodou, kapky na bolavé břicho, případně probiotika, líh na pupík a čtverečky z gázy, dezinfekce



Dia mámy

# 6

# OTÁZEK k těhotenské cukrovce





Pro lékaře je to gestační diabetes mellitus. Pro vás spíše těhotenská cukrovka, která postihuje až 18 % nastávajících maminek. Proč je důležité ji nepodceňovat, i když po porodu odezní? Jak může ovlivnit zdraví miminka? A čím se léčí?

TEXT: **Michaela Čerňáková**

## Co to je?

Těhotenská cukrovka vzniká nejčastěji až v druhé polovině gravidity a jde o stav, při kterém má nastávající maminka potíže s dlouhodobě/opakovaně zvýšenou hladinou krevního cukru. Té se říká odborně glykemie a je provázána tzv. inzulínovou rezistencí, která pak vede ke vzniku těhotenské cukrovky.

Co je to inzulínová rezistence? Za běžného stavu se cukrů přijatých ze stravy v těle ujímá hormon inzulín a mění je na energii, kterou transportuje do buněk. Pokud je sacharidů dlouhodobě příliš, inzulínu produkuje slinivka stále víc, až nakonec inzulín „přestává cukry vnímat“ a nastává stav, kterému se říká inzulínová rezistence. Cukr zůstává ve zvýšeném množství v těle – a tedy i v krvi. A vzniká onemocnění, které označujeme jako cukrovka.

Její největší zákludností je, že nebolí, ta těhotenská dokonce mnohdy nemívá ani viditelné příznaky. A nebýt doporučeného screeningu, je takřka nezjistitelná. Tím spíš, že po porodu přirozeně odezní.

## Jaké faktory přispívají k jejímu vzniku?

Fakt, že jste si v počátku těhotenství dopřávala sladkosti nebo dokázala jíst kvůli nevolnostem třeba jen banány a rohlíky (plné sacharidů), na vznik těhotenské cukrovky nestačí. Za jejím rozvojem stojí spíš celý soubor dlouhodobě působících vlivů, mezi něž patří:

**GENETIKA.** Jakmile je cukrovka v rodině, je namístě opatrnost, i co se týče té těhotenské.

**VĚK.** Čím starší budoucí maminka, tím vyšší riziko vzniku těhotenské cukrovky. Hranicí zlomu se zdá být 30. rok věku. Zatímco do té doby je výskyt těhotenské cukrovky spíše vzácný, poté jí rapidně přibývá. A věk je dokonce tak silný faktor,

že zatímco první těhotenství můžete prožít bez gestačního diabetu, u dalších se může objevit.

**ŠPATNÝ ŽIVOTNÍ STYL.** Nedostatek pohybu. Smažené a sladké jídlo. Nadváha. Obezita. Tohle všechno směřuje k onemocnění, jež patří mezi civilizační nemoci a říká se mu metabolický syndrom. Je spojený také s vysokým tlakem, rizikem kardiovaskulárních onemocnění a předzvěstí cukrovky II. typu.

A přestože v těhotenství řada maminek své návyky upraví, někdy je pozdě a dlouholetý špatný životní styl se stává zásadním faktorem vzniku těhotenské cukrovky.

**TĚHOTENSKÉ HORMONY.** Můžete být štíhlá, zdravá, celý život se hýbat a v rodině nemít ani stopy po cukrovce, ale pak přijdou těhotenské hormony produkované placentou, jež umějí zvednout hladinu krevního cukru a signalizovat stav, který už znáte jako inzulínovou rezistenci!

## Má nějaké příznaky?

Těhotenská cukrovka se spustí většinou bez povšimnutí. A když už projevy má, jsou zaměnitelné s průvodními jevy těhotenství. Patří k nim totiž:

- Zvýšená únava, ale tu cítí v některé fázi gravidity každá maminka.
- Zvýšená potřeba močit, jenže i ta je přirozená, protože miminko roste, děloha se zvětšuje a tlačí na močový měchýř (odlišností může být jen současně zvýšená žíznivost).
- Častější výskyt vaginálních mykóz nebo infekcí močových cest, nicméně i ty často souvisejí jen s hormonálními změnami v těle těhotné.

Cukrovku tak mohou odhalit jen testy. První jsou ty, které ověřují přítomnost bílkovin (kvůli riziku preeklampsie) a cukru v moči a krevní testy prováděné nalačno během prvního trimestru.

## Doporučené testy na cukrovku

První možnost, jak odhalit těhotenskou cukrovku, představuje testování moči na bílkovinu a cukr a krevní testy prováděné nalačno. Oboje je součástí screeningů v rámci poradny v počátku těhotenství. Už tam se mohou objevit stopy cukrovky, a budoucí maminka pak rovnou míří do diabetologické poradny. Jinak umí cukrovku zachytit oGTT test neboli orální glukózový toleranční test. Není povinný, ale doporučovaný, a podstoupit ho je třeba mezi 24. a 28. týdnem těhotenství, tedy lehce za polovinou. Jak probíhá?

- Na test potřebujete žádanku, kterou vám gynekolog vystaví při pravidelné návštěvě poradny okolo 20. týdne.
- Objednáte se na specializované pracoviště (ale často lze test podstoupit i v laboratoři s běžnými krevními odběry).
- Před testem nesmíte 8 hodin nic jíst, pít můžete jen čistou vodu.
- Jakmile přijdete, sestra odebere krev a zjistí, jakou máte hladinu glykemie nalačno.
- Pokud už tam zjistí vysoký cukr, test se zastavuje a doporučí se jeho zopakování například následující den.
- Jestliže je hladina cukru nižší než 5,1, vypijete nápoj připravený z čisté glukózy (máte-li obavy z chuti, stačí si v lékárně objednat a vyzvednout vylepšenou citrusovou verzi).
- Po hodině strávené v čekárně vám sestra znovu nabere krev.
- Poslední odběr probíhá po dvou hodinách od konzumace nápoje.
- Po celou dobu je potřeba zůstat v klidu, je zakázáno jíst, povolena je jen čistá voda.

Výsledky oGTT testu proberete s gynekologem na další poradně. Když se vám nepodaří test dokončit třeba kvůli nevolnostem, existuje možnost kontrolně v domácích podmínkách měřit hladinu glykemie nebo zopakovat v určitých intervalech odběry krve nalačno. I tak zůstává oGTT test tím nejspolehlivějším indikátorem.

**Tip:**

Vyvážená strava je nejjednodušším způsobem, jak mít pod kontrolou těhotenskou cukrovku.



Pokud už během počátku těhotenství ukazuje glykemie vyšší hodnoty nebo se objeví cukr v moči, těhotná dostává doporučení do tzv. diabetologické poradny. Jinak je namístě podstoupit ještě orální glukózový toleranční test mezi 24. a 28. týdnem těhotenství. Jak přesně probíhá, už víte z předchozí stránky. Po něm se v případě negativního výsledku žádné další testy nedělají, těhotenská cukrovka neohroží.

**Jaká s sebou nese rizika?**

Jakmile není podchycená, nebo je podchycená, ale maminka zanedbává léčbu, stává se těhotenská cukrovka rizikovou pro nastávající maminku i dítě samotné.

U miminka se projevuje nadměrný nárůst porodní váhy nad 4 kg, což může vést ke komplikacím během porodu (poranění u miminka i maminky). Tomuto nárůstu váhy se říká makrosomie. A zatímco miminko samo nadměrně roste, některé vnitřní orgány „nestíhají“, a vývoj naopak zpomalí. Po porodu se tak například mohou projevit potíže s dýcháním nebo poruchy srdečního rytmu. Existuje riziko horšího průběhu novorozenecké žloutenky. A tomu všemu se říká diabetická fetopatie.

Miminko se také může narodit se stavem známým jako hypoglykemie, což je nízká hladina krevního cukru. Zatímco před

porodem bylo zásobené živinami z těla maminky, v němž byla hladina krevního cukru vysoká, po přestřížení pupeční šňůry „sladká jízda“ končí, hladina cukru v krvi miminka se propadá do hypoglykemie a trvá několik dní, než se s ní srovná. Do budoucna má pak také takřka jistotu, že se setká s diabetem II. typu, může se potýkat s nadváhou, metabolickým syndromem apod.

U maminek roste spolu s cukrovkou riziko onemocnění zvaného preeklampsie (ta se mimo jiné projevuje i nebezpečně vysokým krevním tlakem), existuje riziko ukončení těhotenství císařským řezem a do budoucna rozvoj diabetu II. stupně. Rozhodně se doporučuje hlídat termín porodu a nepřenášet. Nejen kvůli váze miminka, ale proto, že v extrémních případech (u extrémně silné, neléčené cukrovky) může dojít až k fatálnímu poškození plodu.

**Jak se těhotenská cukrovka léčí?**

Základem jsou tzv. režimová opatření, což znamená především úpravu stravy. Hlídá se množství i typ přijímaných sacharidů tak, aby ubylo tzv. rychlých cukrů (bílá mouka, sladkosti, ale také bílá rýže nebo klasické těstoviny, jež mají vysoký glykemický index) a přibylo tzv. komplexních sacharidů (celozrnné produkty).

Také se navyšuje podíl zeleniny ve stravě, protože v ní obsažená vláknina umí zpomalit nástup cukru do krve. A to samé platí o zvýšení příjmu kvalitních bílkovin. Doporučuje se samozřejmě pravidelná pohybová aktivita a dobrá spánková hygiena, protože i spánek drží hladinu cukru v normě.

Pomáhá také sledování hladiny krevního cukru. V diabetologické poradně proto dostanete glukometr a naučíte se měřit hladinu krevního cukru před jídlem i po něm, v intervalech, které doporučí lékař. Někdy jsou nezbytné i léky. To ale platí jen pro malou část těhotných, tam, kde režimová opatření nestačí. Pak přicházejí ke slovu buď tzv. orální antidiabetika (tabletky), anebo dokonce inzulin.

**A co se děje po porodu?**

Pokud se opravdu jednalo o těhotenskou cukrovku, pak spontánně odezní. Končí vlastně v momentě odloučení placenty (pak postupně přestávají v těle působit těhotenské hormony). Pár dní po porodu, během pobytu na šestinedělí, se ještě doporučuje diabetická dieta (přece jen, hormony nezmyjejí najednou). A byl-li dokonce indikován inzulin, vysazuje se také hned vzápětí. Pro definitivní uzavření této kapitoly je pak ještě půl roku od porodu vhodné znovu absolvovat oGTT test.





**ABYSTE MOHLI  
DÁT MIMINKU VÍC  
NEŽ JEN LÁSKU**

Miminko je radost.  
Aby byla větší,  
přispějeme vám až **6 000 Kč.**



## ZAKLADATELÉ OZP:

# Máme wellbeingový program pro zaměstnance

Lidská společnost se stále vyvíjí a s tím rostou nároky na schopnosti a dovednosti každého z nás. Současně se zvyšuje i poptávka po kvalitní zdravotní péči a možnostech relaxace. A právě těmto oblastem se Komerční banka jako jeden ze zakladatelů OZP systematicky věnuje. Pro potřeby zaměstnanců vznikl wellbeingový program KB4U, který od roku 2022 zastřešuje všechny benefity, výhody a zaměstnanecké nabídky.





Důležitou součástí programu **KB4U** je služba Telemedicíny, on-line lékařské poradny 24/7, prostřednictvím které mohou zaměstnanci konzultovat svůj zdravotní stav či zdravotní stav rodinných příslušníků a objednávat se ke specialistům. „Kdykoli zaměstnanec KB požádá o objednání ke specialistovi, nejpozději následující pracovní den zdravotní sestra objednávkou provede dle časových a regionálních preferencí,“ říká Tomáš Talaš, manažer zaměstnaneckých služeb KB.

### **Dny zdraví pro všechny**

Od zaměstnanců, kteří Telemedicínu využívají, navíc **Komerční banka** získává informace o tématech, jež je nejvíce zajímají. Na jejich základě se pak připravují interní workshopy a webináře se specialisty z jednotlivých oborů. Bývají součástí akce Dny zdraví, kde jsou mimo jiné

prezentovány výhody vyplývající ze spolupráce se zdravotní pojišťovnou OZP a dalšími institucemi.

### **Prevence na míru**

Využít lze také program aktivní prevence, kdy na základě zdravotního profilu, tedy zdravotních dat poskytnutých zaměstnancem, mu jsou zasílány informace o dostupných možnostech preventivní péče. Program mohou využívat také zaměstnanci čerpající mateřskou nebo rodičovskou dovolenou a rovněž všichni rodinní příslušníci zaměstnanců.

V oblasti zdravotnictví lze využívat i službu psychologického, právního a sociálního poradenství. V rámci tohoto benefitu mohou zaměstnanci anonymně a bezplatně konzultovat složité životní situace v oblasti psychologického, právního a sociálního poradenství.

### **Sport na dosah**

S podporou zdraví souvisí i nabídky sportovní. Oblíbená je MultiSport karta, která se dá získat za body z benefitního programu KB a s níž lze využívat nabídku řady sportovních a relaxačních zařízení. „Z benefitního programu KB využívám zejména možnosti, které se týkají sportu. Výhodou je, že stejné podmínky mají také kolegové. Můžu se proto účastnit i akcí určených pro týmy,“ potvrzuje Beáta Jirková z útvaru komunikace. Každý ze zaměstnanců se může zúčastnit také Sportovních her KB s pestrou nabídkou individuálních i kolektivních sportů. V neposlední řadě se zájemci mohou připojit ke kolegyním a kolegům, kteří sdílejí stejnou aktivitu: jako šachisté, bruslaři nebo cyklisté. Také je možné založit si vlastní komunitu a pomocí portálu KB4U ji propagovat.

# Očkovací kalendář

*od narození až do puberty*

Očkování je velký vynález lékařské vědy, ale také velmi kontroverzní a rozsáhlé téma. Která očkování jsou u nás povinná a která nepovinná? Jaký je mezi nimi rozdíl? Přinášíme vám přehled, díky kterému budete mít jasno.

Očkování dětí je velmi účinnou a důležitou prevencí, jak zabránit šíření některých infekčních onemocnění mezi lidmi. Důkazem toho je i skutečnost, že velké množství chorob, proti kterým se dnes očkuje, prakticky vymizelo. Bez vakcín bychom tu měli opět epidemie černého kašle nebo spalniček, a jako v minulosti by bylo mnoho dětí, které by následky těchto nemocí nepřežily.

Očkování má tím pádem hned dvě funkce: kolektivní a individuální. Jeho cílem je chránit jak zdraví očkovaného, tak zdraví společnosti – pomáhá s něčím, čemu se říká kolektivní imunita. Pravidelné, plošné očkování a vysoká proočkovanost v populaci zabraňují přenosu a šíření infekcí mezi lidmi. Právě z tohoto důvodu jsou v České republice očkování proti některým nemocem povinná.

## Jak očkování funguje?

Očkování je simulací přirozené infekce, kdy v těle očkovaného dochází k tvorbě ochranných protilátek. Při aplikaci očkovací látky je do těla vpraven antigen – složka získaná z bakterie či viru, na který organismus reaguje tvorbou ochranných



protilátek a stimulací buněčné imunity. Očkování vždy musí probíhat u praktického lékaře dle očkovacího kalendáře. Vydělují se navíc tzv. živé a neživé vakcíny. Neživé je možné kombinovat a podávat souběžně, což vždy doporučí lékař.

## Kdy nelze očkovat?

Pokud má dítě horečku nebo ji mělo v posledních dnech před očkováním, či bylo jinak zásadně nemocné či oslabené.

## Jaké reakce očekávat po očkování?

Reakce po očkování jsou přirozenými odezvami organismu. Patří mezi ně zvýšená teplota, únava, bolesti kloubů, nechutenství, mrzutost, zhoršení spánku, plačtivost, vyrážka či zarudnutí a bolestivost v místě vpichu. Zejména u malých dětí je namíště klidový režim.

## OZP PŘÍSPÍVÁ

**Využijte příspěvek až 1 000 Kč od OZP na libovolné očkování**

OZP nabízí svým pojištěncům kromě sezonního příspěvku na očkování proti chřipce ve výši až 500 korun také univerzální příspěvek na očkování a nechává své klienty vybrat, na jakou konkrétní vakcínu příspěvek využijí. Na příspěvek ve výši až 1000 korun na očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění mají nárok všichni pojištěnci bez omezení věku. Podmínkou je pouze absolvování právními předpisy stanovené pravidelné preventivní prohlídky u praktického (nebo dětského u dětí) lékaře v uplynulých dvou letech.





# Schéma očkovacího kalendáře

## Tuberkulóza

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

## Hexavakcína

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

## Spalničky, zarděnky, příušnice

## Záškrť, tetanus, černý kašel

## Meningokok B, pneumokokové nákazy

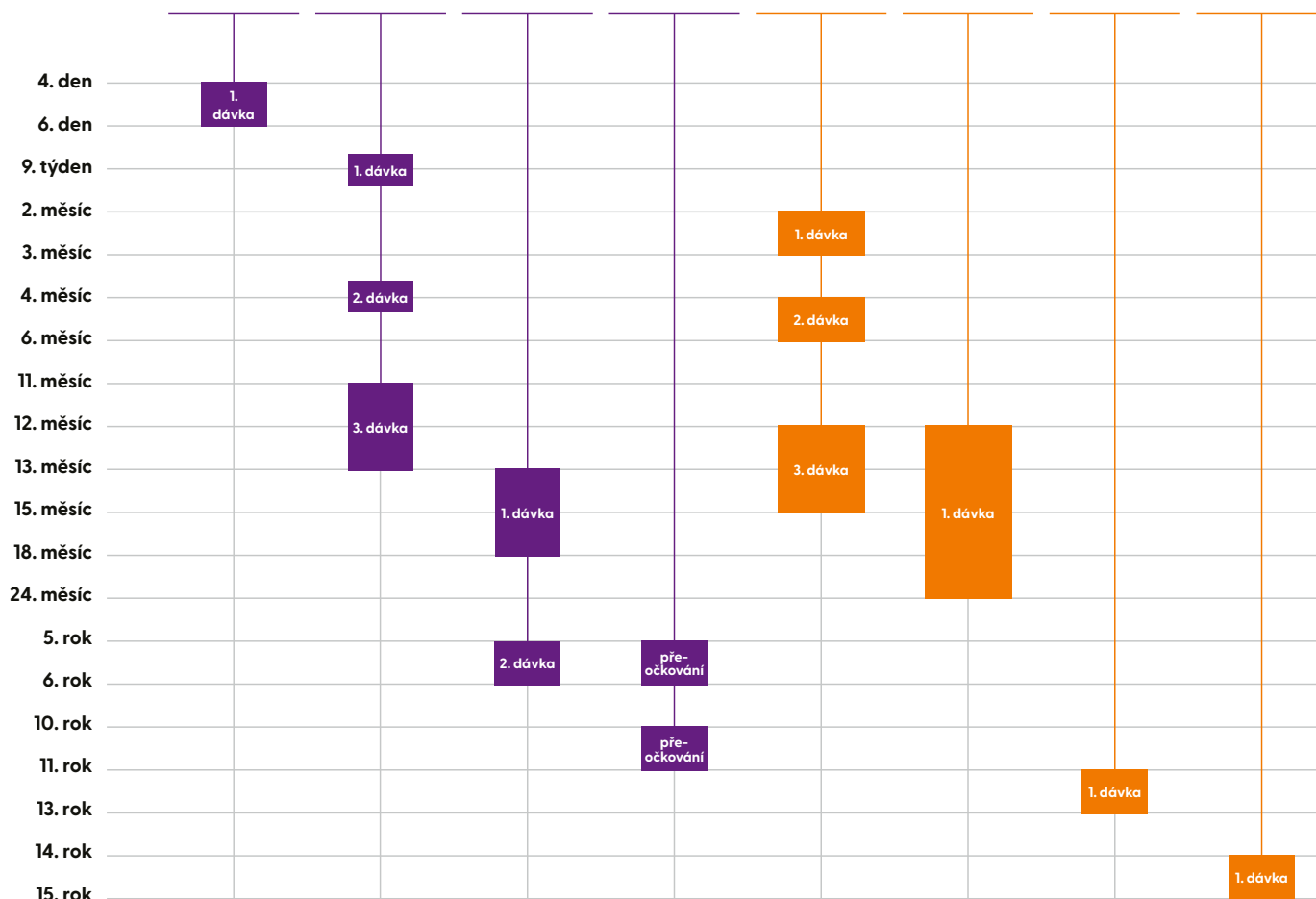
## Meningokok A, C, W, Y

## Onemocnění lidským papilomavirem (HPV)

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

## Meningokokové nákazy

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



## Povinná očkování

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

## Nepovinná očkování

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

## Nepovinná očkování nehrzená

Sem patří očkování proti rotavirovým nákazám, od 6 týdnů, proti planým neštovicím, žlutence typu A před nástupem do kolektivu, očkování proti klíšťové meningoencefalitidě, proti chřipce a proti covidu-19.



*Potravinově*

# ALERGIE

aneb Co by vás mohlo  
zajímat, když vaše  
dítě často bolí břicho



Alergie u dětí, to nejsou jen oteklé oči, plný nos či pupínky. Stále častěji mluvíme o potravinových alergiích a o tom, co děti smějí či nesmějí jíst, aby neměly bolesti břicha. Proč?

Alergie jsou epidemií naší doby. Nejedná se sice o neřešitelné onemocnění, ale značně snižují kvalitu života. Velmi nepříjemným typem jsou ty potravinové, kterými trpí přibližně 8 % dětí. Co to pro ně znamená a jak se můžou alergie projevat?

## Co je to potravinová alergie?

Jedná se o odezvu imunitního systému, který na základě přijímaného jídla vyprodukuje protilátky. Ty jsou obvykle pro organismus neškodné, ale mohou způsobit nepříjemné pocity nebo kožní reakce. Nejčastěji se tento jev objevuje v rodinách, kde je nějaká forma alergie již potvrzená. Je totiž dána geneticky. Dítě nezdedí po rodiči alergii na konkrétní látku, ale pouze dispozici k alergii jako takové, která se pak dále rozvíjí.

Pokud máte podezření na potravinovou alergii u svého dítěte, navštivte pediatra, který zhodnotí, zda je nutné jít na testy k alergologovi, a určí další postup. Po zjištění alergenů je dalším krokem konzultace s odborníkem na výživu, jenž s vámi probere zásady stravování a sestaví seznam potravin, kterým by se malý alergik měl vyhnout.

## Jaké jsou nejčastější potravinové alergie?

- mléko (bílkovina kravského mléka)
- vejce
- sója
- lepek

- zelenina jako celer, rajčata, cibule
- citrusy, exotické ovoce, jahody, rybíz
- ryby a mořské plody
- med

## Jaké jsou nejčastější projevy alergií?

### EKZÉM A ATOPICKÁ DERMATITIDA

Zhruba polovina dětí s ekzémem a atopickou dermatitidou trpí nějakou potravinovou alergií! S věkem kožní projevy často mizí, avšak jádro problému ne.

### KOPŘIVKA

Dalším kožním projevem, naznačujícím, že dítěti nějaká potravinová látka vadí, je vyrážka charakteristická svědivými, vystouplými pupínky. Kopřivka se však v těchto souvislostech vyskytuje obvykle u dětí starších 1 roku (na rozdíl od ekzému).

### TRÁVICÍ obtíže

Mezi nepříjemnosti související s trávením patří zejména nevolnost, průjem, nadměrná plynatost a nespecifické bolesti břicha.

### ASTMA

Značně nepříjemným, naštěstí alespoň poměrně vzácným projevem potravinové alergie může být i astma (je mnohem méně časté než ekzémy, otoky a nevolnosti).

### RÝMA A ZÁNĚT SPOJIVEK

Prekvapivé je, že potravinovou alergií může doprovázet i rýma, nebo dokonce začervenání a svědivé spojivky.

## Tip:

OZP poskytuje v případě intolerance na lepek (u tzv. celiakie) na nákup bezpečných potravin příspěvek ve výši odpovídající počtu kreditů nashromážděných ve VITAKARTĚ, maximálně 10 tisíc korun. Stačí pouze doložit účtenku za nákup bezpečných potravin. Ze stejného objemu peněz můžete čerpat také na vyšetření predispozice pro celiakii, laktóзовou intoleranci či potravinové alergie.

## QUINCKEHO EDÉM

Jde o nezávažný otok obličeje, rtů, víček či jiné části těla. Četnost jeho výskytu s věkem bohužel narůstá. A pozor, objeví-li se v oblasti hrtanu, může být smrtelně nebezpečný.

## ORÁLNÍ ALERGICKÝ SYNDROM (OAS)

Dalším nepříjemným projevem může být svědivé patro a také zhoršené polykání. OAS se velmi často vyskytuje v souvislosti s konzumací syrového ovoce nebo zeleniny (mrkev, jablka apod.), a to zejména u osob trpících také pylovou alergií.

## ANAFYLAKTICKÝ ŠOK

To je v podstatě extrémní reakce organismu na alergizující potravinu. Vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

## Může dítě z alergie vyrůst?

Bohužel ne, sklon k alergiím je zakódovaný v našich genech. Vyřazením inkriminované potravinové látky se lze vyhnout alespoň alergickým reakcím. Často se také stává, že se původní potravinová alergie v pozdějším věku vyvine v jiný druh, například v astma nebo sennou rýmu.

## Jaký je rozdíl mezi alergií a intolerancí?

Intolerance na rozdíl od alergie není způsobena reakcí imunitního systému. Její příčinou je neschopnost potravinu strávit. Intolerance je mnohem častější než alergie a většinou se může vztahovat na více druhů potravin.

## Jak žít s alergií

Život s potravinovou alergií je složitější, ale vše se dá zvládnout. V dnešní době se naštěstí dají běžně sehnat kvalitní potraviny, které jsou vhodné pro alergiky. Je opravdu důležité zaměřit se na složení výrobků, číst etikety. Ve školce či škole je třeba se domluvit na způsobu, jakým se dítě bude stravovat, například zda si bude nosit obědy, nebo bude dostávat dietní pokrmy ve školní jídelně. V posledním případě by měly kuchařky dostat seznam povolených potravin. Vychovatelky a učitelky by měly být upozorněny na to, čím dítě trpí, co smí a nesmí jíst a jak postupovat v případě alergické reakce. Dětem samotným vysvětlíte, kterým jídlům se musí vyhýbat a proč.

# DĚTI v pohybu

Na jedné straně jsou děti, které jen sedí u počítačů, na druhé ty přetrénované, pro které každý další sport představuje zlo. Jak najít v pohybu děti rovnováhu? Jak je rozhýbat a kde ubrat, je-li toho na ně moc?

České děti v posledních letech opravdu výrazně ztrácejí kondici. Potvrzují to mimo jiné testy tělesné zdatnosti. Během těch posledních v roce 2022 ve vytrvalostním běhu dopadly špatně tři pětiny ze sledovaných dětí ze třetích, pátých a sedmých ročníků základních škol a druhého ročníku škol středních. Přitom pohyb neznamena jen prevenci rizika obezity. Je zásadní také pro schopnost přemýšlet (okysličený mozek funguje lépe), zvládání stresu i pro kvalitnější spánek.



## Když potřebují rozhýbat...

„Přemýšlí-li rodiče, jak dítě přivést k pohybu, hledají nejbližší fotbalový oddíl nebo podobný výkonnostní kolektivní trénink. Ale tam to nemusí zafungovat. Pokud totiž dítě bez pohybové zdatnosti přivedete mezi sportující, nemusí se tam cítit dobře. Záleží sice na konkrétním trenérovi i klubu, ale je dobré s tím počítat,“ říká Filip Raptopulos, kondiční trenér dětí a mládeže.

### Přirozený pohyb je základ

Začít je potřeba u přirozeného pohybu – snažit se dostat děti zpátky ke hraní si venku, běhání po okolí, obyčejným hrám, třeba na schovku. To se často nedaří kvůli zdánlivé maličkosti. „Problém je totiž dostat děti po návratu ze školky či školy znovu mimo byt. Jakmile toto překonáte, obvykle vám pak i ty, které ven nechtěly, řeknou, že to bylo fajn,“ popisuje Filip Raptopulos s tím, že za to může pro děti přirozená neochota měnit prostředí.

### Příklady táhnou

Usnadnit jim to může fakt, že se budou venku potkávat s dalšími dětmi. Nebo s nimi můžete vyrazet třeba na kolo i vy. Funguje zde tzv. učení nápodobou, což znamená, že se děti budou snáze hýbat, když v pohybu uvidí i mámu s tátou nebo jiné členy rodiny. Na kolo se vám nechce? Pak vyrazte na rodinnou procházku na hřiště či do lanových parků... Anebo si projděte naučné stezky v okolí, případně začněte s geocachingem!

### Nenásilný pohyb v kroužcích

Velmi dobře fungují volnočasové náplně typu skaut, kde nejde primárně o sport, ale outdoorové aktivity a pohyb jako takový





## 2. Jak zvolnit, když je pohybu moc?

Každá mince má dvě strany, a tak je tu vedle dětí, které je těžké rozhýbat, silná skupina „přetřénovaných“. Můžete mít doma sportovní talent a nevšimnout si, že i když miluje svůj fotbal, balet nebo aerobik, potřebuje zvolnit. Uvědomit si to bývá těžké pro rodiče, kteří sami mají kladný vztah k pohybu, nebo vidí ve svém dítěti „dalšího Jágra“ či „další Kvitovou“.

### Pohyb v přiměřeném množství

Je v pořádku dítě podporovat i motivovat. „Ale Světová zdravotnická organizace říká, že řízeného pohybu by například děti v předškolním věku měly mít maximálně hodinu denně. V pubertě už je to něco jiného, nicméně do té doby je důležitější volný, přirozený pohyb, který by měl dostat prostor až čtyři hodiny denně, aby se správně vyvíjela kostra i svaly nebo fungoval mozek,“ vysvětluje trenér Filip Raptopulos.

### Projevy přetížení poznáte

Pokud je řízeného pohybu moc, jako první může přetížení pocítit právě mozek. Zpracovává během tréninků pokyny, povely, taktiky. A k tomu ještě emoce či limity, jež má překonávat.

Typické projevy přetížení jsou celkem dobře rozeznatelné. „Přetížené děti mohou být náladové, hůře se soustředí, bezdůvodně přecházejí do agrese, nebo naopak upadají do apatie. Může se jim zhoršit spánek, soustředění. Přibývá snaha vyvléknout se z dalšího tréninku...“ vyjmenovává trenér.

### Bez tlaku a po domluvě

Dostat dítě zpátky do pohody znamená mluvit o tom, jak se cítí. Je dobré ubrat v počtu natrénovaných hodin, někdy stačí změnit klub, trenéra nebo přestat se coby rodič stavět do role trenéra ještě doma. „Nedoporučuji přítomnost rodičů ani na tréninku. Na výtvarku také přece nechodíme fandit, ne?“ říká Filip Raptopulos s tím, že vedení trenérem dítěti stačí.

### Všechno s rozumem

Řízený pohyb také vyvažujte. Čtyři fotbalové tréninky v týdnu a o víkendu zápas jsou moc. Počítejte s časem pro nicnedělání, fyzioterapii a tzv. kompenzační pohybové aktivity. Výkonnostní sport je potřeba vyvážit relaxem při plavání, józe a podobně. Ztratit kvůli přetížení vztah k pohybu, který by jinak dítě mohlo mít celoživotně rádo, je až nepřijemně snadné.

jsou přirozenou součástí každé schůzky. Vyhovovat to může například dětem, které nesnášejí tlak na výkon nebo si obecně méně věří, jsou introvertní a podobně. A pokud přece jen budete chtít vybrat kroužek přímo sportovní, jsou ideální volbou především pohybové přípravky, které nabízejí jakousi ochutnávku širokého spektra aktivit. Spojují prvky atletiky, gymnastiky, míčových her... Rozvíjejí pohybovou všestrannost dětí. „Vhodné jsou také takzvané malé sporty, kde je navíc větší předpoklad, že tam místo náročnějších trenérů budou například rodiče nadšenci, kteří chtějí dětem ukázat kouzlo lezení, šermu, lukostřelby, tanečků nebo třeba ragby, korfbalu a dalších míčových sportů, aniž by měli soutěžní ambice,“ doporučuje kondiční trenér hledat pro začátek místo spíše s rodinnou atmosférou.

### Rada trenéra:

Pokud máte už větší děti, které milují chytré aplikace, využijte to! Pouštějte si společně přenosy z velkých sportovních událostí, chodte fandit na tenisové kurty, sledovat děti ve skateparku... „Mluvte s nimi o tom, jaká je tam skvělá atmosféra, dobrá parta. A chcete-li, aby to pak také prožívaly, je podle mého nejdůležitějším faktorem dobrovolnost – pohyb nebo sport, který si vyberou a budou se mu věnovat, pro ně musí být dobrovolný,“ doporučuje pro vytvoření dobrého vztahu k pohybu trenér.

### TIP NAVÍC:

Máte-li aplikaci VITAKARTA, využijte některý z programů PRO VOLNÝ ČAS A REGENERACI podporujících zdravý pohyb dětí. Příspěvek na sportovní aktivity, sportovní a ozdravné pobyty a tábory, ochranné a sportovní pomůcky, rehabilitaci a fyzioterapeuta nebo masáže a lázeňské procedury. Výše příspěvku závisí na počtu kreditů ve VITAKARTĚ, maximum je 10 000 korun. Kredity si v rámci rodiny můžete převádět a soustředit je ve větším počtu na účtu toho člena rodiny, který je nejvíce potřebuje.



# Svěží vítr na talíři

Dopřejte si něco čerstvého, křupavého, co bude lahodné pro oko, ale udělá dobře také vašemu tělu. Základem je spousta zelené zeleniny, přidejte kvalitní bílkoviny a zdravé sacharidy. A máte hotovo.

TEXT: Petra Lamschová, Foto: archiv CNC





# Špenátová polévka

PORCE PRO 4 OSOBY

- 500 g čerstvého špenátu
- 200 g brambor
- 2 stroužky česneku
- 80 g cibule
- 50 g másla
- kůra z půlky limety
- 60 g sójové smetany
- sůl
- pepř
- špetka muškátového oříšku
- 60 g ricotty
- 4 křepelčí vejíčka
- 2 ředkvičky

## Podávejte s:

- 200 g drůbeží šunky
- 320 g celozrnného žitného kváskového chleba

Na másle zpěníme oloupanou cibuli nakrájenou na kostičky. Necháme zesklivatět, a jakmile začne růžovět, přidáme prolisované stroužky česneku, limetovou kůru a polovinu špenátu nasekaného nahrubo. Mícháme, dokud špenát nezavadne. Přidáme oloupané brambory nakrájené na kostky, zalijeme 1 l horké vody nebo zeleninového vývaru a vaříme asi 15 minut. Poté přidáme zbytek špenátu a rozmixujeme. Zjemníme sójovou smetanou, osolíme, opepříme a přidáme muškátový oříšek. Každou porci ozdobíme uvařeným křepelčím vejíčkem, lžící ricotty a plátky ředkviček.

**Tip:** Do polévky zkuste přidat šunku nakrájenou na kostičky a podávejte ji s žitným chlebem.



## Tip:

Namísto koprem můžete obohatit lososa čerstvou pažitkou.

# Losos s ředkvičkovým salátem

PORCE PRO 2 OSOBY

- 250 g lososa
- 100 g ředkviček
- 120 g kedluben
- 400 g brambor
- 50 g másla
- 100 ml polotučného mléka (1,5 % tuku)
- 1 malý svazek kopru
- 30 ml citronové šťávy
- sůl
- pepř
- 5 g olivového oleje

Lososa osolíme, opepříme, zakapeme citronovou šťávou a ogrilujeme na pánvi. Brambory uvaříme v osolené vodě, pak scedíme, přidáme máslo, vlažné mléko a umixujeme hladkou kaši. Ředkvičky i kedlubny nakrájíme na velmi tenké plátky. Do salátu přidáme sůl, pepř, olivový olej, citronovou šťávu, snítky kopru a promícháme. Podáváme s lososem a bramborovou kaší.





## Špenátové palačinky

PORCE PRO 3 OSOBY

### Na palačinky:

- 160 g pohankové lámanky
- 3 vejce velikosti M
- 500 ml polotučného mléka (1,5 % tuku)
- 75 g baby špenátu
- 2 lžice pažitky
- 5 g olivového oleje

### Na náplň:

- 120 g mraženého hrášku
- 80 g ředkviček
- 5 g olivového oleje
- 30 g citronové šťávy
- sůl
- pepř
- 90 g čerstvého kozího sýra

Pohankovou lámanku rozmixujeme dohladka. Přidáme vejce, mléko a sůl a rozmícháme, aby vzniklo hladké těsto. Přidáme najemno rozmixovaný špenát a promícháme. Pánev vytřeme olivovým olejem a rozpálíme. Pak na ni lijeme těsto a pečeme palačinky po obou stranách. V misce smícháme kozí sýr, hrášek, nasekanou pažitku, najemno nakrájené ředkvičky, olivový olej a citronovou šťávu a připravíme si náplň, kterou palačinky potřeme. Zdobíme hráškem, pažitkou a měsíčky citrону.

**Tip:**  
Kozí sýr  
zkuste vyměnit  
za cottage,  
tvaroh  
nebo žervé.



**Tip:**

Do salátu můžete přidat také rukolu nebo plátky ředkviček.



## Jarní kuřecí salát

PORCE PRO 4 OSOBY

- 1 l mandlového mléka
- 4 bobkové listy
- 80 g zelených cibulek nasekaných nahrubo
- 320 g kuřecích prsou
- 150 g mladých hrachových lusků
- 150 g zelených fazolových lusků
- 150 g chřestu
- 280 g bílého plnotučného jogurtu (3,5 % tuku)
- 150 g hrachových výhonků
- čerstvě mletý pepř, sůl
- 20 g olivového oleje
- 40 g neloupaných mandlí

V hluboké pánvi zahřejeme mléko, přidáme bobkové listy, nasekanou cibulku a půl lžičky soli. Přivedeme k varu, poté do tekutiny ponoříme kuřecí maso, zmírníme plamen a vaříme zakryté asi 12–15 minut, dokud není měkké. Kuřecí prsa pak vyjmeme z pánve a necháme vychladnout. Do hrnce nalijeme horkou vodu, přivedeme k varu, lehce osolíme a asi 1–2 minuty v ní povaříme hrachové a fazolové lusky a chřest. Oboje vyjmeme a prudce zchladíme v ledové vodě nebo vodě s ledem. V misce ochutíme řecký jogurt solí a mletým pepřem, přidáme pár kapek olivového oleje. V míse smícháme fazolové a hrachové lusky, hrachové výhonky, chřest, natrhané kuřecí maso a promícháme. Podáváme s jogurtovou zálivkou a chlebem.



# Detox, nebo očista?

Detox funguje skvěle jako startovací čára zdravého životního stylu. Spíš než dietou by ale měl být očistou, která zbaví tělo škodlivin. Jak na to, abyste si neublížili nebo vás detox od všeho zdravého nakonec neodradil?

**Z**ní to jako hit moderní doby, ale ve skutečnosti je detox součástí naší kultury a tradic po staletí. Jenom se mu dřív říkalo půst. I naši předkové, kteří navíc mnohem více vnímali přírodní biorytmy, cítili potřebu se po zimě trochu vyčistit a odlehčit tělu. Už od podzimu totiž máme přirozenou tendenci obalovat se tukem a špatnou náladu z nedostatku světla a slunce si kompenzujeme sladkým. A když to takhle vedeme pár měsíců, tělo se začne bránit. Většinou tak, že je nám těžko, cítíme se unavení, možná i podráždění. Takové signály bychom rozhodně měli poslouchat. Protože co je v zimě s přimhouřenýma očima povolené, by rozhodně nemělo být normou po celý rok. To je totiž přímá cesta k nadváze a nemocem.

## Zahlcení jedem?

Se špatnou stravou dostáváme do těla nejen příliš tuků a cukrů, ale i spoustu jedů. „Nezdravý životní styl, průmyslově upravovaná strava a škodliviny z ovzduší představují negativní faktory, kvůli nimž se do organismu dostává přemíra volných radikálů. Ty způsobují oxidační stres, který vede k předčasnému stárnutí,“ popisuje Vladislava Kunderátová, diabetoložka a internistka z Karlových Varů. A zdaleka tím nemá na mysli jen vrásky, ale také už zmíněný zdravotní, fyzický stav. „V menším množství nejsou volné radikály škodlivé, naopak posilují imunitu a ničí rakovinové buňky. Jenže když se jich vytváří nadbytek, je nutné je eliminovat pomocí antioxidantů,“ dodává lékařka. Oxidační stres podle ní vzniká především v důsledku nezdravých návyků, jako jsou například kouření nebo nadměrné pití alkoholu, málo pohybu a nesprávná technologická příprava stravy.

Právě z těchto důvodů si tolik lidí oblíbilo jarní detox, jehož cílem je, aby se tělo škodlivých látek zase zbavilo. Výsledkem by tím pádem měl být nejen lepší a lehčí pocit, více energie, ale i lepší imunita a rychlejší metabolismus.

TEXT: Eva Karlová





# Jak na to krok za krokem:

## 1. Místo detoxu raději očistu

V každém případě je důležité si uvědomit, že detox může být i nebezpečný. Pojdte na něj tedy opatrně a říkejte mu spíš očista. Pokud zvolíte nějakou náročnější variantu, neměla by trvat déle než tři dny. Respektive může, ale pak je vždycky lepší ji podstoupit pod dohledem odborníka.

## 2. Hladovění není nutné

Opravdu je třeba být během jarní očisty jen na bylinkových čajích a přestat jíst? Je pravda, že to člověk musí vydržet aspoň týden, jinak to nemá smysl? Detox je ve skutečnosti mnohem menší strašák, než si spousta lidí myslí. Vlastně to funguje přesně naopak. Zatímco ještě před několika lety byly v módě jednostranné diety, během nichž se delší dobu jedla jen jedna potravinu, nyní před nimi odborníci varují. Vyzkoušet to tedy s půstem můžete, ale jen na jeden, maximálně tři dny. Zkuste jeden den pít jen vodu a bylinkové čaje. Naordinovat si můžete i čerstvé džusy a smoothies na tři dny.

## 3. Začněte zlehka

Možná si říkáte, že jsou to pouhé tři dny, ale pro tělo je to velmi náročné, obzvlášť pokud jste doteď běžně obědvali svičkovou a ke každé kávě si dávali něco sladkého. Než tedy zahájíte hladovku a začnete pít jen čerstvé džusy, postupně stravu upravte. Je důležité, abyste minimálně tři dny před

samotnou očistou vynechali tučná jídla, pečivo, sladkosti, také luštěniny, které nadýmají, ideálně i kávu a černý čaj, o alkoholu ani nemluvě. Jezte střídavě, ať to potom pro váš organismus není takový šok.

V ty tři inkriminované dny, kdy si dovolíte pít jen freshe, počítejte s tím, že budete možná dost unavení (i když na někoho to má přesně opačný efekt a najednou cítí přival energie). Nicméně je lepší si neplánovat žádnou náročnou fyzickou aktivitu. Jakmile to bude za vámi, dejte si zase alespoň tři další lehčí dny. A ani po nich se rozhodně nevracejte ke svičkové. Respektive dát si ji můžete, ale jen jednou za měsíc, třeba za odměnu.

## 4. Velká životní změna

Detox však můžete pojmut i úplně jinak. Začněte stejně jako u výše popsané džusové varianty – alespoň na nějaký čas vyřadte z jídelníčku všechno těžké, sladké, příliš slané a tučné. Vyzkoušet můžete i takzvanou raw (syrovou) stravu, která nezatěžuje organismus. Abyste efekt detoxu podpořili, dovolte si pít kromě vody a bylinkových čajů také drinky s antioxidantními účinky. Skvělá je zelená sladkovodní řasa chlorella, která podporuje správnou funkci imunitního systému, činnost štítné žlázy a chrání buňky před oxidačním stresem. A jistě jste slyšeli také o podobně blahodárném vlivu zeleného ječmene. Součástí detoxu má být i odpočinek. Měli byste se zklidnit, hodně a pravidelně

spát, nestresovat se, což může být ještě těžší než tři dny na džusech, že? Jakmile se začnete cítit lépe (pravděpodobně za pár týdnů, i když někdo může pozorovat velké změny za týden, jiný za tři měsíce), můžete některé potraviny do svého menu vrátit, ale když už jste se dostali tak daleko, využijte toho a začněte konečně žít zdravě. Odměnou vám bude nejen štíhlejší postava, ale i více energie, lepší schopnost koncentrace a pevnější zdraví.

## Aromaterapie

Pro relax a odpočinek můžete využít také aromaterapii s bylinkovými esenciálními oleji:

**OREGANO** – je silný antioxidant, který podporuje normální činnost kardiovaskulárního systému, hlavně normální krevní tlak.

**TYMIÁN** – podporuje normální trávení, imunitu a působí jako antioxidant.

**BAZALKA** – obsahuje vitamín K důležitý pro zdraví kostí a kloubů.

**CYPŘIŠ** – podporuje normální hladinu cholesterolu.

**MAJORÁNKA** – podporuje normální činnost nervové soustavy, normální hladinu cukru v krvi, napomáhá k přirozené obranyschopnosti.

**MÁTA** – podporuje normální trávení, normální funkce dýchacího systému, relaxaci i spánek, působí pozitivně na imunitní systém.

# Jak mít víc energie

Jste unavení z celého dne anebo ztuhlí z dlouhého sezení u počítače? Máme pro vás jednoduchý trénink s maximálními výsledky. Opravdu vám bude stačit jen 5 minut a hned se budete cítit lépe.

Text: **Petra Lamschová**, odborná spolupráce: **Radka Vandaska Bechtoldová**, foto: **Ondřej Košík**, cvičí: **Sarah Vegnerová**

## Trénink:

Každá minuta pohybu se počítá, a tak se zkuste protáhnout každý den. Pracujte s dechem, to vás na chvíli odvede od pracovního stresu. A věnujte pár dechů nebo minut kompenzačním cvikům.

Například:

- 5 výdechů P a 5 výdechů L (nebo 20 s a 20 s)
- 10 + 10 opakování (nebo 30 s + 30 s)
- 5 pomalých opakování (nebo 1 min)
- 10 opakování celkem (nebo 1 min)
- 10 opakování (nebo 1 min)

## 1 Protážení hrudníku a ramen



Ve vzporu klečmo provlékněte jednu ruku co nejdál pod tělem, položte se na tuto paži a zadní část ramene a udělejte několik výdechů v zabalené pozici. Poté vedte druhou paži do protisměru vzhůru ke stropu a zde proveďte opět několik výdechů do protáženého hrudníku. Pak paže vyměňte.

## 2 Lísteček (mobilita lopatek, otevírání hrudníku)

Výchozí pozicí je vzpor klečmo s jednou rukou za hlavou. Vedte pohyb loktem k lokti opěrné ruky do zabalení v hrudníku, odtud do opačného směru vzhůru ke stropu do otevření v hrudníku. Aktivně pracujte v lopatce a s každým opakováním se snažte dostat výš ke stropu.





# 3

## Kobra/střecha

(mobilita páteře, střed těla)



V lehu na břiše umístíte dlaně vedle ramen, vzepřete se a postupně vedte páteř do extenze, až dojdete do natažených paží. Z kobyry se znovu vzepřete, zapojte břišní svaly a dovedte pánev do nejvyšší možné pozice (střechy). V obou pozicích se snažte mít co nejdelší tělo, aktivní lopatky a core. V každé pozici proveďte několik výdechů.



# 4

## Esko střídavě s laterálním úklonem

(mobilita hrudníku, ramen)

V tureckém sedu vedte paže za záda, jednu vrchem od hlavy, druhou spodem od pánve, spojte je nebo maximálně přiblížte ve středu zad. Prostřídejte je, pak pokračujte do úklonu stranou s jednou paží nad hlavou. Znovu proveďte oboustranné „S“ a boční úklon na druhou stranu.

# 5

## Klek/dřep

(kyčle, kotníky, hýžděové svaly)

Z kleku na patách našlápněte jednou nohou pod tělo, opřete se do celého chodidla. Následuje záběr v kotníku a kyčli tak, abyste dostali i druhou nohu pod tělo. Z hluboké dřepové pozice se stejným způsobem vraťte zpět, pak vystřídějte nášlapovou nohu.



# Jarní bylinky

pro zdraví



## Kopřivy

Kopřivy jsou odpradáвна považovány za takřka zázračné byliny. V oblíbě je měli dokonce už staří Římané. Jsou bohaté na vitamíny A, B, C a K a také minerální látky, jako jsou vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík a sodík. Listy a kořeny obsahují živiny, ale i řadu tuků, aminokyselin, polyfenolů, pigmentů a antioxidantů. Právě na jaře vám kopřivy mohou zpestřit jídelníček. Skvělý je z nich čaj, můžete je odšťavnit, přidat do smoothie nebo vlasům dopřát kopřivový přeliv.

### Kopřivový přeliv na vlasy

#### POTŘEBUJETE:

- 1 hrnek mladých kopřiv
- 4 hrnky kohoutkové vody
- 4 polévkové lžíce jablečného octa

#### POSTUP:

Při procházce si nasbírejte hrnek čerstvých kopřiv. Opláchněte je a dejte do hrnce. Zalijte je čtyřmi hrnkami vody, přiveďte k varu a vařte asi 20 minut. Přecedte a nechte stát přes noc. Do odvaru pak přidejte čtyři polévkové lžíce jablečného octa, umyjte si vlasy šamponem a na závěr je přelijte připraveným kopřivovým odvarem. Při pravidelném používání pomáhá udržovat zdraví vlasů i vlasové pokožky.



## Pampelišky

Až rozkvetou louky žlutě, vyrazte s košíkem na pampelišky. Právě na jaře mají tyto bylinky největší sílu a byla by škoda toho nevyužít. Přimíchejte jejich zelené listy do salátů, květy posbírejte do čaje nebo na pampeliškový med, kořeny se naučte dobře usušit. Tělo vám poděkuje! Pampelišky totiž podporují detoxikaci, normální činnost jater i žaludku, stejně jako normální procesy trávení. Působí také protizánětlivě.

### Pampeliškový med

#### POTŘEBUJETE:

- asi 200 pampeliškových květů
- 1,5 l vody
- 1,5 kg cukru krupice
- šťávu ze dvou citronů

#### POSTUP:

Květy zbavte hmyzu, omyjte je a nechte okapat. Čisté pampelišky přemístěte do velké skleněné nádoby, zalijte převařenou vychladlou vodou a nechte jeden den louhovat. Poté scedte a výluh nalijte do hrnce. Přidejte cukr a šťávu z citronů. Pozvolna vařte na mírném ohni, dokud sirup nezhoustne. Požadovanou hustotu pak otestujte kapkou na talířku. Nakonec hotový med přelijte do sklenic a uzavřete. Skladujte v ledničce, kde vydrží až půl roku. Výborný je v čaji i na chlebu s máslem.



Příroda se probouzí k životu a slunce začíná hřát. Mnoho lidí se však cítí po dlouhé zimě unaveně a vyčerpaně. Jste na tom stejně? Zkuste hledat ztracenou vitalitu v jarních bylinkách.



## Podběl

Časně zjara, ještě než se čerstvě zazelená tráva, začíná vystrkovat žluté hlavičky podběl. Najdete ho na slunných stráních a loukách. Květ obsahuje třísloviny, bílkoviny, inulin, karoten a vitamín C. Vzhledem k tomu, že obsahuje i toxické látky, se ovšem nedoporučuje dlouhodobé užívání. Jinak ale stojí za to si ho nasbírat. Podběl může pomáhat při kašli, onemocněních horních cest dýchacích, protože podporuje jejich normální funkce. Má dezinfekční a protizánětlivé účinky. Také přispívá k normální funkci imunitního systému. Podběl je skvělý na čaj, sirup, odvar, kloktání či zábal. Na to se nejvíce hodí sušený podběl. Když ho budete sbírat za teplého počasí, vysuší se ve stínu velmi rychle. Jinak se doporučuje sušení při 40 °C.

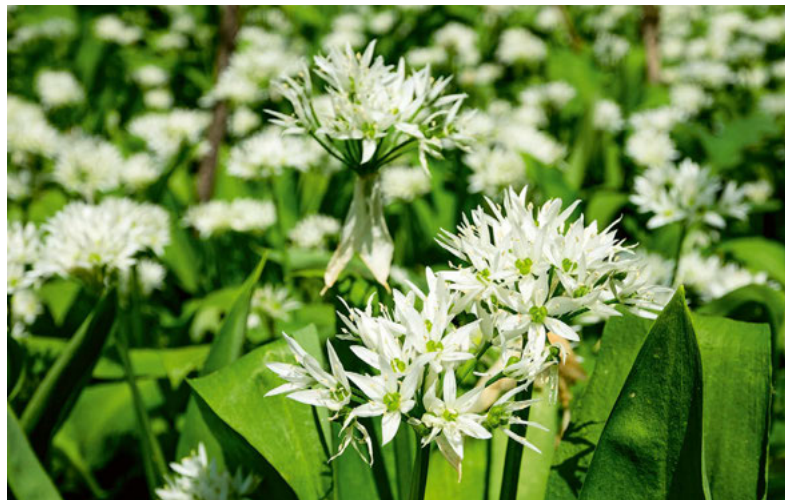
### Podbělový čaj

POTŘEBUJETE:

- sušený podběl
- vroucí vodu
- med

POSTUP:

Jeden šálek čaje připravíte z jedné čajové lžičky sušeného podbělu, kterou zalijete 250 ml vroucí vody. Nálev nechte přikrytý louhovat 15 minut a poté sceďte. Podbělový čaj si vychutnejte, dokud je příjemně teplý.



## Medvědí česnek

Poslední roky je medvědí česnek velmi populární bylinkou. Poznáte ho podle specifické vůně, která se kolem něj line. Oproti kuchyňskému česneku je jemnější, jeho léčivé účinky jsou ale výraznější. Je bohatý na vitamín C, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a železo. Podporuje normální činnost kardiovaskulární soustavy, vylučování těžkých kovů, metabolismus cholesterolu a působí jako antioxidant. Použít ho můžete jako koření, do salátů, polévek, k masu nebo z něj udělat domácí pesto plné vitamínů.

### Pesto z medvědího česneku

POTŘEBUJETE:

- asi 3 hrsti medvědího česneku
- hrst semínek nebo oříšků
- 100–150 ml olivového oleje
- sůl

POSTUP:

Všechny listy omyjte a dejte okapat na utěrku, pak je osušte. Nakrájejte je na kousky a dejte do mixéru. Nechte je nasekat nadrobno, pak přidejte postupně oříšky, olej a sůl a znovu promixujte. Hotové pesto přendejte do skleničky, navrch ještě zalijte olejem a uskladněte. Pokud zůstane ponořen v oleji, vydrží určitě půl roku i víc.



# RAKOUSKO

pro začátečníky i milovníky adrenalinu





Když se řekne Rakousko, napadnou vás lyže. Rakousko však nabízí mnohem víc. Vyrazte na jaře do alpských letovisek za horským sluncem, čerstvým vzduchem a užívejte si úchvatné výhledy a nové zážitky. Zkuste naše tipy pro všechny!

TEXT: Lenka Knápková

## S dětmi do Korutan

Na slunečném jihu Rakouska, uprostřed krásné přírody, se rozhodně nebudete nudit. Korutany jsou oblíbeným cílem a nabízejí všechno, od vysokohorských štítů přes přírodní parky až po křišťálově čistá jezera. Právě kolem většiny jezer jsou vybudované rovinaté cyklotrasy, takže je objednete i s menšími dětmi na odrážedlech či v kočárku. Hřiště najdete u každé restaurace a místní jsou na dětské hosty připraveni.

Pokud vaše děti milují zvířátka, vydejte se do opičí zoo Affenberg, kde se můžete procházet mezi volně se pohybujícími makaky japonskými. Až se jimi pokocháte, vyrazte na nedaleký hrad Landskron s Adler Arenou, kde na vlastní oči spatříte výcvik dravců. Nevšední zážitek vás čeká také v Reptilienzoo Nockalm s různými druhy hadů, ještěřů a hmyzu. Adrenalin zažijete na netradiční rozhledně Aussichtsturm Pyramidenkogel. Nejdřív vás do výšky

60 metrů vyveze prosklený výtah a pak už půjdete po svých. Výhled stojí za to a dolů se můžete sklouznout skluzavkou. Atrakcí pro děti je v Korutanech nespočet. Oblíbeným výletem je tzv. Pohádková míle (Märchenwandermeile) nedaleko obce Gmünd. Procházku v přírodě vám tu zpestří pohádkové postavičky a zábavné prolézačky nebo skluzavky. Větší děti nadchne přechod Dračí soutěsky Drachenschlucht po zavěšeném mostě.





## 2 Pro milovníky adrenalinu

Pokud milujete hory a jste ferratoví nadšenci, je Rakousko opět ideální volbou. Nabízí totiž bezpočet míst a náročností od úplných začátečníků po zkušené lezce. Nezapomeňte, že na ferraty je potřeba mít kvalitní vybavení a také je ideální je zdolávat ve skupině, případně pod vedením průvodce, pokud se za takovým dobrodružstvím vydáváte třeba úplně poprvé.

### PRO ZAČÁTEČNÍKY

#### Výstup na Drachenwand

Pro začátečníky doporučujeme ferratu Drachenwand. Autem dojedete až do vesnice St. Lorenz u jezera Mondsee. Výhodou je nejen lehká obtížnost, ale i krátký nástup. Stačí totiž kilometr chůze a člověk je u prvního žebříku. Ferrata není moc náročná a do dvou hodin budete na vrcholu. Zajímavým zpestřením je visutá lávka nad pořádnou propastí, která se ale dá obejít. Odměnou za námahu vám budou úžasné výhledy na celé jezero Mondsee.

### PRO POKROČILÉ

#### Seewand

V překladu „Jezerní stěna“ je opravdu příznačný název. Zdolání 800 metrů vysoké skály tyčící se nad Halštatským jezerem je úžasný zážitek, ale rozhodně není pro každého. Tato ferrata totiž nese označení náročná, oficiálně trvá 4–6 hodin. Obtížnost není dána pouze délkou, během cesty budete muset překonat převis, občasně prudké přechody a právě její technická náročnost může vyčerpat. Nikde jinde však nenajdete tak krásné výhledy na Halštatské jezero. Sestup dolů je dlouhý, ale v sezoně si ho lze zkrátit lanovkou.



# 3 Pro nadšené chodce

Pokud jste propadli nordic walkingu, což je pohybová aktivita se speciálními holemi, která zapojuje všechny svaly těla, pak i pro vás máme tip, kam v Rakousku vyrazit. Tento druh chůze dělá z normální chůze aktivní trénink. Skvěle nakopává spalování, nenamáhá klouby a uvolňuje svalové napětí. V rakouském Kitzbühelu pro něj najdete téměř neomezené možnosti. Toto vyhlášené alpské středisko totiž nabízí celkem 170 km značených tras pro nordic walking či turistiku a více než 1000 km turistických stezek, které se k němu také výborně hodí. Pokud patříte mezi fanoušky sjezdového lyžování, doporučujeme středně těžkou, příjemnou, čtyři kilometry dlouhou túru po stopách kultovního lyžařského závodu Hahnenkamm. Začíná u údolní lanové stanice Hahnenkammbahn a vede v bezprostřední blízkosti závodní dráhy známého lyžařského závodu. Na konci trasy se můžete odměnit dobrým jídlem v místní horské chatě Hockheckhütte nebo přímo u lanové stanice v restauraci Hochkitzbühel – KitzSki.

Pro zkušené chodce bude výzvou túra z Kitzbühelu do vesnice St. Johann, která je součástí KAT-Walk (Kitzbüheler Alpen Trail), což je dálková turistická stezka přes Kitzbühelské Alpy. Skvělá je zejména na začátku jara, kdy příroda rozkvétá. Začíná u údolní stanice Hornbahn v Kitzbühelu a vede z kopce do Adlerhütte přes okres Going. Nad chatou opustíte les a túra pokračuje na vysoké náhorní plošině směrem na Kitzbüheler Horn. U odbočky na vrchol vede dál přes Harschbichl dolů do St. Johannu. Celkem je dlouhá 17,5 km a vhodná pro zkušené turisty.



## Jak se připravit?

Nezapomeňte na kvalitní obuv na vysokohorskou turistiku.

Do batohu přibalte náhradní oblečení, pláštěnku a mapu.

Základem je dostatek pitné vody a svačina.

Nepřeceňujte své síly a zbytečně neriskujte.

## OZP PŘÍSPÍVÁ

### Cestovní pojištění Vitalitas

Ve spolupráci s pojišťovnou Vitalitas jsme pro vás připravili cestovní pojištění on-line. Klientům OZP přispíváme na cestovní pojištění v rámci benefitů a ti tak mohou získat až 100% slevu na léčebné výlohy.

### Snadné a rychlé objednání

Na sjednání cestovního pojištění není třeba navštěvovat žádné pobočky! Objednejte si cestovní pojištění v klidu z pohodlí domova. Na výběr je několik předpřipravených balíčků odstupňovaných podle náročnosti plánované cesty. A kdyby vám náhodou žádný nevyhovoval, nechte si navrhnout pojištění na míru. Pojistku můžete uhradit platební kartou on-line a začne vám platit hned druhý den po provedení transakce. Kromě toho je samozřejmě možné platit pojistné bankovním převodem. Pohodlné je, že rozhodující pro platnost pojištění je pak už datum odeslání platby, nikoli až datum připsání platby na účet pojišťovny Vitalitas. Cestovní pojištění Vitalitas můžete uzavřít také ve všech klientských centrech OZP.

# Pout' do Compostely a k sobě samé



Svatojacobská cesta do španělského Santiaga de Compostela. Královská cesta svatého Olafa v Norsku. Via Maria v Rakousku a další. Tradice původně náboženských poutí se vrátila. Proč?

TEXT A FOTO: **Jana Uhlířová, novinářka a cestovatelka**

Poutě už dávno nejsou jen pro věřící nebo sportovce. Naopak, vydat se na ně může každý. Přináší možnost vystoupit z rytmu každodenních povinností. Skvěle si u nich vyčistíte hlavu. Víme, že prospěšná je i samotná chůze, pobyt na čerstvém vzduchu...

A přestože je většina poutních tras lemovaná odpočívadly, někdy i místy k přespaní nebo dobrovolníky, kteří poutníkům pomáhají, je to přece jen dobrodružství.

Stovky kilometrů neznámým terénem putujete sami. S každým kilometrem tak roste sebevědomí i schopnost řešit situace, jež se nedají předvídat. Pout' posílí tělo, ukáže, jakou máte výdrž, pomáhá psychice. Dá vám čas na sebe, meditace i sdílení s těmi, kteří se vydali na stejnou cestu.

Můžete, ale nemusíte. Nic není povinnost, každý má své důvody, proč se na pout' vypravil. A cesta dá každému něco jiného. A i když vás nakonec budou opravdu hodně bolet nohy a objeví se puchýře, pořád to bude nezapomenutelný zážitek.

## Jak jsem se vydala do Santiaga

Sama jsem tu svou pout' brala jako výzvu. Se sestřenicí

jsme si vybraly nenáročnou centrální trasu z portugalského města Porto do španělského Santiaga de Compostela. A pokud vás náhodou podobný nápad láká, zkusím se podělit o naše zkušenosti. V Portu se ještě před poutí doporučuje udělat si den volna. Souhlasím. Je to skvělý nápad. Vyzvedněte si v katedrále kredenciál, tedy průkaz poutníka, do kterého cestou sbíráte razítka a nakonec za ně získáte diplom. Projděte čtvrtí Ribeira u řeky Douro po mostě Ludvíka I. ke katedrále Sé do Porto a vychutnejte si portské. A pak už hurá na cestu!

Trasa je dobře značená symboly mušlí a žlutými šipkami. My jsme zdolaly přibližně 240 kilometrů za deset dní, ale zvládnout to můžete už za týden anebo naopak za dva. Záleží upřímně hlavně na vaší kondici.

## Dojdete si pro samotu i davy lidí

Říká se, že pout' do Santiaga je poslední evropské dobrodružství. A dobrodružství to je. Možná stejně jako já zažijete kouzelné chvíle, kdy budete putovat sami krajinou a zapalovat svíčky v kapličkách. Ale přijdou urči-

tě i okamžiky, a to hlavně na posledních kilometrech, kdy se cesta zalidní turisty. Nechte se odradit!

## Trénink na pout'

Pokud si netroufáte hned do Španělska, vydejte se po trasách u nás.

**Svatojacobská trasa:** Součástí evropské sítě poutních tras do Santiaga je i šest poutních tras v ČR. (Ultreia.cz)

### Hřebenovka České

**Švýcarsko:** Trasa v délce 100 km vede od úpatí Krušných hor do hor Lužických a je plná skalních měst, stěn i výhledů. (Hřebenovka.com)

### Vintířova stezka:

Cesta po stopách mnicha Vintíře dlouhá 162 km vede Bavorským lesem a Šumavou. (Gunthersteig.com/cz)

**Stezka Českem:** Přejít se dá přes celou republiku. (Stezkaceskem.cz)

Poutní trasy najdete i na Putovanizakoreny.cz či na Putovat.cz poutníka Tomáše Gavlase.

## Od oceánu do vnitrozemí...

V jakém komfortu si cestu užijete, záleží na vašem rozpočtu i rozložení sil. Spát můžete v ubytovnách a koupit si jídlo v obchodě, ale taky můžete večeřet v luxusní restauraci a složit hlavu v pětilhvězdičkovém hotelu s lázněmi.

My si vybraly střídmější variantu, ze které mám spoustu krásných vzpomínek. Na putování loukami, poli, městečky i lesy, na růžová svítání, spalující polední slunce i běh v prudkém dešti – do něj mimochodem doporučuju žabky, jinak vám promoknou boty. Spaly jsme v ubytovnách (tzv. albergue, kde noc stojí okolo 10 eur) s dalšími až osmdesáti lidmi. První noc jsem si myslela, že to nedám, ale šly jsme dál.

Z výchozího Matosinhos jsme první dny putovaly nádhernou trasou kolem oceánu a poté se vydaly do vnitrozemí, které je zelenější. Šly jsme přes Vilarinho, Barcelos s mnoha kostely a unikátním mostem, pak zase cestou přes Ponte de Lima do Rubiães a Tui.





## Víte, že...

...aplikace pro poutníky Camino Ninja přináší kromě mapy i tipy na ubytovny pro poutníky, obchody nebo restaurace?

Tady přejdete most a jste ve Španělsku. Pozor, zdejší změna času způsobila, že jsme ráno vycházely za tmy, raději si proto přibalte čelovku. Přes Redondelu a Pontevedru jsme se dostaly do Padrónu a konečně i do vytouženého Santiaga.

Energii jsme doplňovaly pivem Superbock, kávou, energetickými dezerty pastel de nata, španělskými tortillami i tzv. poutnickým menu. Putování šlo někdy samo, někdy jsme si sáhly na dno. Ale dojít do Santiaga stálo za to. Pouť mimochodem nemusíte končit tady, v tradičním cíli před katedrálou s ostatky sv. Jakuba jako my. Ujít můžete ještě 90 kilometrů na „konec světa“, do Finistèrre. Ale pokud zůstanete v Santiagu, ochutnejte mořské plody, pečené papričky a svatojakubský mandlový koláč.

## Dala mi cesta to, co jsem chtěla?

Jít na pouť byl můj sen. Chtěla jsem se setkat s lidmi z celého světa, vyprávět si s nimi příběhy a dokázat si, že to dokážu. To vše se mi splnilo. Plus se zlepšila moje fyzická. Co bych udělala jinak? Vzala bych si opalovací krémy, protože takhle jsem si na spálený



obličej nanášela vrstvu nivey a strašila ostatní. A přišť bych se vydala na trasu kolem oceánu, občas se zastavila a jen tak byla. Takže buen camino (dobrou cestu)! Když jsem to zvládla já, zvládnete to taky.

## S čím je dobré počítat?

**S NERVOZITOU:**  
Každé nové zkušenosti se náš mozek přirozeně brání, nenechte se tím zastavit.

**S PUCHÝŘI:**  
Nevyhnou se skoro nikomu, vybavte se náplastmi a krémy na nohy.

**S NEPOHODLÍM:**  
Může přšet, přijde krize, někdy se nevyspíte dorůžova, ráno budete vstávat brzy, budete řešit praní, jídlo i hygienu, ale nepohodlí bude nakonec odměněno.

**S NÁVRATEM DO „BĚŽNÉ“ REALITY:**  
Říká se, že pravá pouť začíná až po návratu, kdy zjistíte, co jste se naučili a co vám cesta dala.



## Je pouť bezpečná?

Stezky jsou přehledně značené, ztratit byste se neměli, a i kdyby, brzy cestu najdete. S ohledem na bezpečnost nedělejte nic, co byste nedělali ani sami doma (netoulejte se sami po nocích, nescházejte se s neznámými lidmi mimo veřejná místa apod.). Nezapomeňte lékárníčku, dobrou náladu a optimistický přístup.





# JARNÍ ÚNAVA & mikrosnánek

Podle posledních průzkumů více než polovina českých řidičů pocituje za volantem jarní únavu a až 20 procent autonehod zavíná mikrosnánek. Zažili jste ho někdy na vlastní kůži? Víte, jak proti němu bojovat?

## Co je to jarní únava

Nekončící pocit vyčerpání a únava, které se dostavují zpravidla po dlouhé zimě, hned začátkem jara. Tělo tak dává najevo svou nespokojenost pramenící z posledních měsíců. Tento pocit je nepříjemný a nebezpečný obzvláště u řidičů, a pokud je přehlížen, může končit fatálně. Jarní vyčerpání je totiž častou příčinou mikrosnáneku za volantem.

## 3 příčiny jarní únavy

### ● Nedostatek slunečního svitu

Sluneční svit potřebujeme pro tvorbu vitamínu D, jehož nedostatek může mít za následek právě únavu, bolest hlavy a špatnou náladu. Zkuste ho v jarním období tělu vrátit pomocí doplňků stravy.

### ● Málo pohybu na čerstvém vzduchu

Pokud jste přes zimní měsíce raději zachumlání doma pod dekou, může to být jedna z příčin náhlé únavy a jarní deprese. Pravidelný pohyb venku v jakémkoli počasí pomáhá s posilováním imunity a také otužováním. Navíc díky pohybu budete mít více energie a lepší náladu.

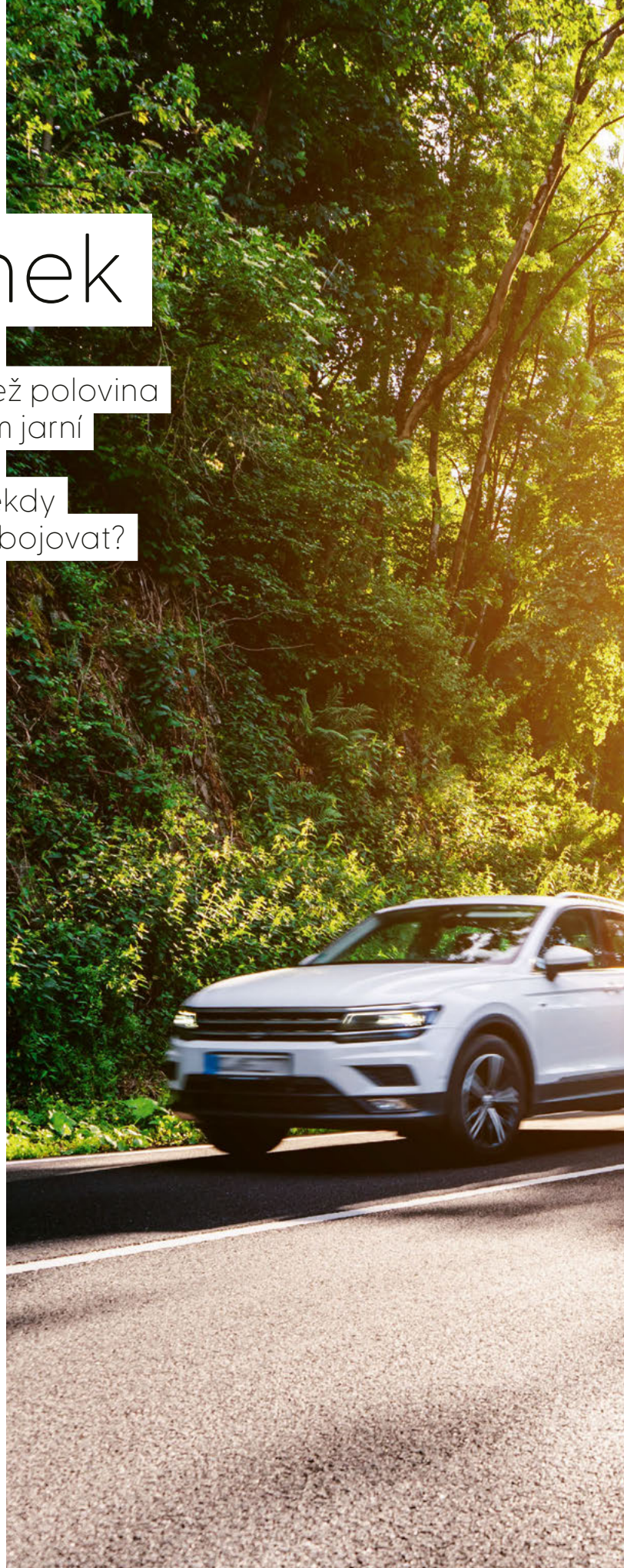
### ● Chybějící vitamíny a minerální látky

Málokdo ví, že zejména v jarních měsících je potřeba vitamínů i minerálních látek dvakrát vyšší než jindy. Důvodem je právě velké riziko nachlazení a také změny biorytmů. Dbejte na to a snažte se tělu dodat zejména vitamín C, B, hořčík a železo.

## Mikrosnánek

Jev, který trvá 3 až 15 sekund, přichází nejčastěji kolem páté hodiny ráno a třetí odpoledne. Podlehnutí mu mohou i velmi dobří řidiči, zejména při dlouhých trasách pak stoupá riziko nehod. Podle expertů je mikrosnánek na vině až ve 20 procentech případů.

TEXT: Kateřina Řeháková





## Cestovní pojištění

Štěstí přeje připraveným. Pro delší cesty, například na dovolenou nebo za prací, je takovou přípravou cestovní pojištění. Pojišťovna Vitalitas, dceřiná společnost OZP, si pro vás připravila několik základních balíčků podle zaměření a náročnosti vaší cesty. Budete-li mít nějaké speciální požadavky, můžete si nechat sestavit nabídku pojištění na míru. A jako pojištěnci OZP ušetříte, protože na část nákladů dostanete od OZP slevu. Více zjistíte na [www.vitalitas.cz](http://www.vitalitas.cz)

## 7 tipů, jak zmírnit jarní únavu před cestou autem:

Pokud vás čeká následující den řízení, dopřejte si **dostatečně dlouhý a nerušený spánek v noci před jízdou**. Spánek kratší než 6 hodin zvyšuje nebezpečí, že usnete za volantem. Spánek kratší než 4 hodiny je už skutečně nebezpečný, v takovém případě se rozhodně nedoporučuje sedat za volant. Výsledky průzkumů ukazují, že řidič, který bdí nepřetržitě 20 hodin a déle, má velkou pravděpodobnost, že za volantem usne.

**Cestujte se spolujezdcem.** Další bdělá osoba ve vozidle může dávat pozor na vaše příznaky únavy, hlídat váš pitný režim a podávat třeba drobné občerstvení. Jestliže chce někdo ze spolujezdců (řidičů) spát, měl by se přesunout na zadní sedadlo a připoutat se.

Pokud při jízdě pocítíte únavu, zejména ospalost, zdímněte si. **Využijte odpočívadla** na dálnici nebo zajedte mimo vozovku, zastavte se a odpočíte si. Jste-li ve vozidle sami, zamkněte zevnitř dveře. Po probuzení se protáhněte a napijte se osvěžujícího nápoje.

V rámci delších cest si **naplánujte pravidelné přestávky** dopředu. Pokud se však dostaví ospalost, zastavte dříve. Během přestávky si zdímněte, a než potom nastoupíte zpět do auta, zacvičte si nebo se projděte a najezte se i napijte.

**Mějte po ruce vhodné občerstvení.** Rozhodně se však vyhněte fastfoodům u silnic či průmyslově vyrobeným bagetám. Jako svačina na cesty

se hodí čerstvé ovoce, třeba banán či jablko, a ze zeleniny doporučujeme mrkev. To vám samo o sobě nemusí stačit, a tak přibalte i obložené celozrnné pečivo, které dodá tělu vlákninu a nezatíží zažívání. Na zobání je vhodná směs oříšků nebo sušené ovoce. Pomoci může také mentolová žvýkačka.

Nezapomínejte ani na **pitný režim**. Silná káva nebo energetický nápoj sice krátkodobě stimulují mysl a tělo, ale zároveň podporují dehydrataci a naopak organismus zatěžují. Vhodnější je neperlivá voda s citronem a mátou. Nezapomínejte během cesty pravidelně pít, raději častěji zastavujte na odpočívadlech na toaletu.

Na řidiče má vliv i teplota uvnitř vozu. **Nesmí být přetopeno ani jako v mrazáku.** Rozdíl mezi vnitřkem a venkovní teplotou by neměl být vyšší než pět stupňů. Vzduch z klimatizace také nemá jít na krk ani obličej. Když je venku pětadvacet stupňů a klimatizaci nastavíte na třicet, bude vám teplo, ale při nižších teplotách riskujete nachlazení.

Nesedejte za volant, pokud se cítíte unavení a ospalí. Jestliže tyto pocity zaregistrujete v průběhu jízdy, co nejdříve zastavte a odpočíte si.

# Robert Lee Frost: „Nejsem zmatený. ...“

POMŮCKA: AMOROSO, MANDIBULA, PUB	UMĚLÁ HMOTA	STŘEDO-VĚKÁ SVÍTLA	JESTLI SLOVENSKY	ZÁJMENO PRIVLASTNOVACÍ	ŠLEHNUTÍ MN. Č.		PLEMENO PSA	2. DÍL TAJENKY	VZTEKAT SE	
MÍSTO, NA NĚMŽ SE ŠERMUJE						SVĚTELNÉ SIGNALIZAČ. ZAŘÍZENÍ ZKR.				
VÝČEP						ZKR, UMĚL. ŠKOLY INIC. SPIS. ROLLANDA				
CITO-SLOVCE BOLESTI			KORDISTA STARO-EGYPTSKÁ BOHYNĚ							
SEVERO-ČESKÁ ENERGE-TIKA ZKR.				TLUSTO-KOŽCI DŘEVĚNÉ STROPY						
PÍSEMNÉ ZKOUŠKY						CESTOVAT AUTEM VEVNITŘ				
	PRODLÉVA V PRÁCI	NÁZEV HLÁSKY L V HUDBĚ NEŽNĚ			PRYČ				TĚSTOVINA	
ČÁST CHODIDLA					OTOK					
INICIÁLY SPISOVATELE MERLEHO						INICIÁLY MODERÁTORA ANDĚLA				
OZNAČENÍ MOUKY						OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL				
INICIÁLY HERCE RAŠILOVA						CHEM. ZN. VÁPNIKU				
KINGŮV ROMÁN						OBYVATEL EVROPY TÝKAJÍCÍ SE KLOUBU				
KOST LATINSKY						1. DÍL TAJENKY	ODLOŽIT NA POZDĚJI		KDO SLOVENSKY HOSPODA ANGLICKY	
DĚTSKÁ HRAČKA					TĚKAVÁ LÁTKA					
	HEREČKA DEMI ???	MCBAINOVO JMÉNO LYŽAŘSKÉ STŘEDIŠKO				OXID URANATÝ INIC. HER. KACÍRKOVÉ		SLADKOVODNÍ RYBA	KRASLICKÝ PODNIK	
DOLNÍ ČELIST										
HLODAVEC						ZVUK ZVONU KRÁTKÝ TV SNÍMEK				
DRAHOKAM						KŮLNA NÁŘ. INICIÁLY IMITÁTORA IZERA				
HRÁT NE-ROZHODNĚ										
NÁZEV HLÁSKY N			VELIKÁNI							

# SUDOKU

lehké

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

střední

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

těžké

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





# ABYSTE MOHLI ŘÍCT STOP RAKOVINĚ PRSU

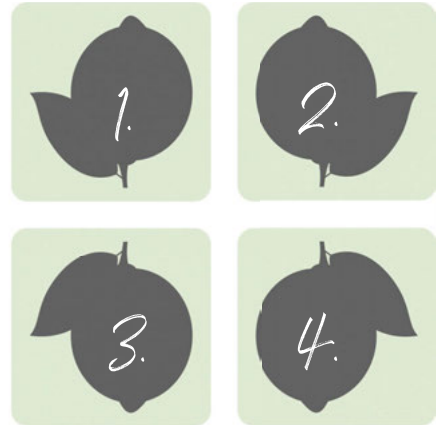
Včasná prevence vám  
může zachránit život.  
A u nás ji máte hrazenou už  
od čtyřiceti let.

Kudy se opičky dostanou k ovocné svačince?

1	2	3	8	5	2				
6	7	4	5	6	7				
5	2	3	8	11	8				
10	13	17	9	4	19	10	9		
18	12	11	16	15	14	13	12	11	16
13	18	14	17	12	18	12	19	13	15
11	10	12	18	10	16	11	14	16	19
20	22	16	19	11	18	16	13	10	20
10	22	21	20	12	15	17	19	21	24
20	23	26	28	22	20	21			
28	24	25	26	20	19	22			
27	21	20	27	28	29	30			



Vypadá jako nezralý citron, ale tomuhle ovoci se říká limeta. Poznáš, který stín jí patří?



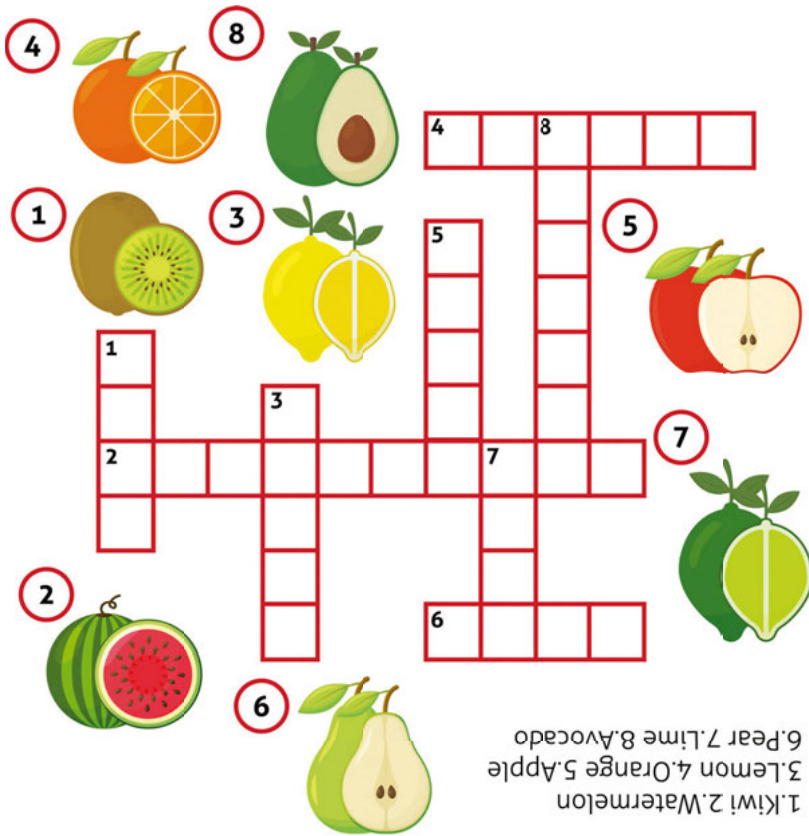
Kolik banánů je žlutých a kolik zelených? Spočítej je a čísla zapiš do tabulky.

	?		?
--	---	--	---

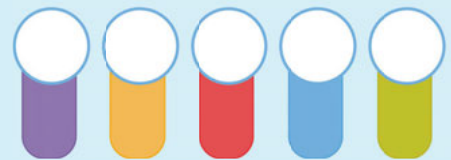
Spoj čísla tak, jak jdou za sebou, pak si obrázek vybarvi.



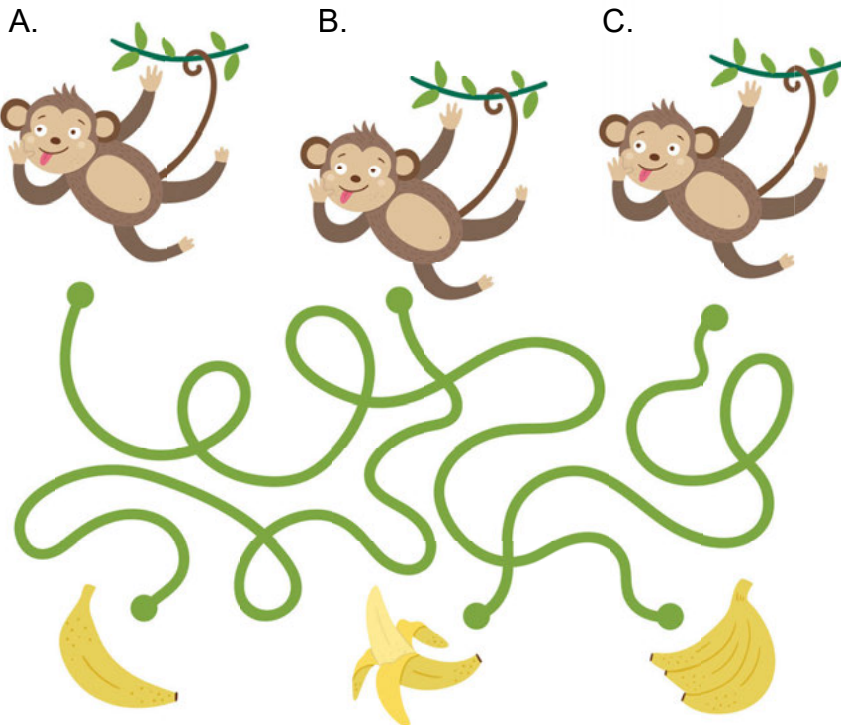
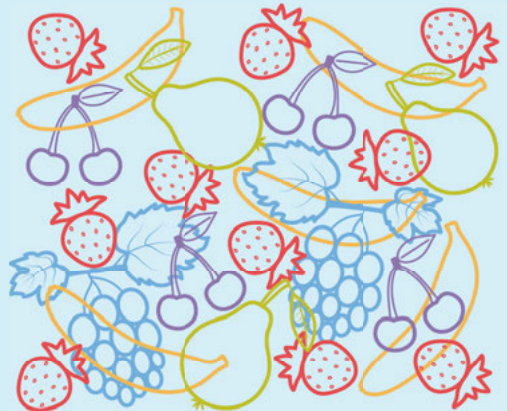




Umíš názvy ovoce v angličtině? Zkus si vyplnit naši křížovku! Pokud některý název neznáš, otoč časopis vzhůru nohama a podívej se na nápovědu pod křížovkou!



Spočítej jednotlivé druhy ovoce. Čísla zapiš do tabulky.



Kdo dostane nejvíc banánů?  
Bude to opička Anička, Bibi, nebo Cecilka?

Vezmi si tužku  
a spoj obrázky s čísly.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

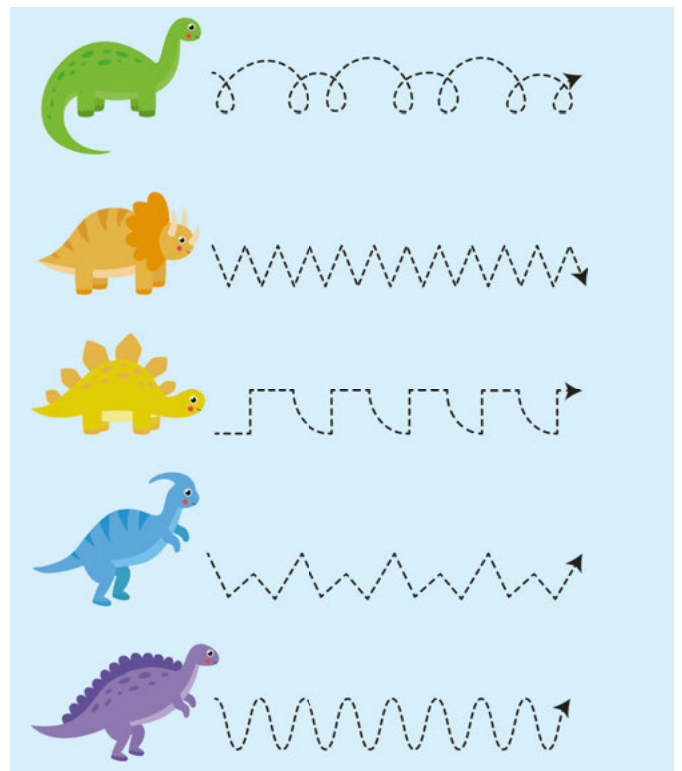
Díky dlouhému krku se dinosauři mohli pást  
v korunách stromů. Ale kudy se náš dinosaurus  
dostane ke stromu?



Vezmi si pastelku a jedním tahem obtáhni  
všechny čáry.

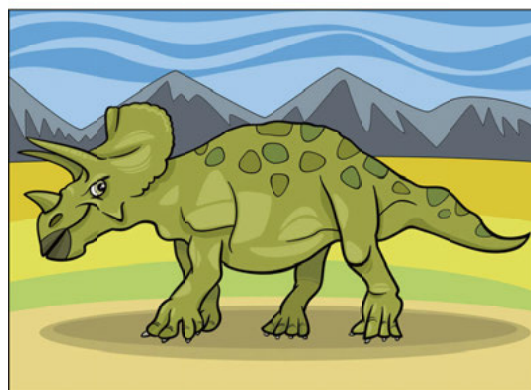
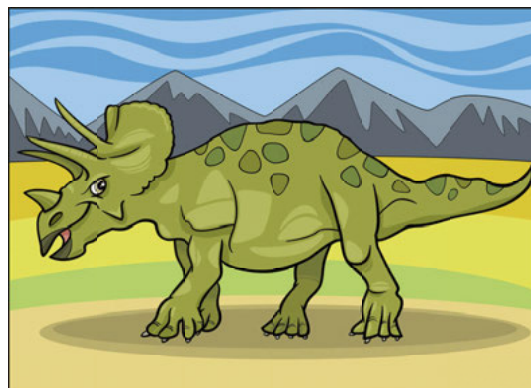
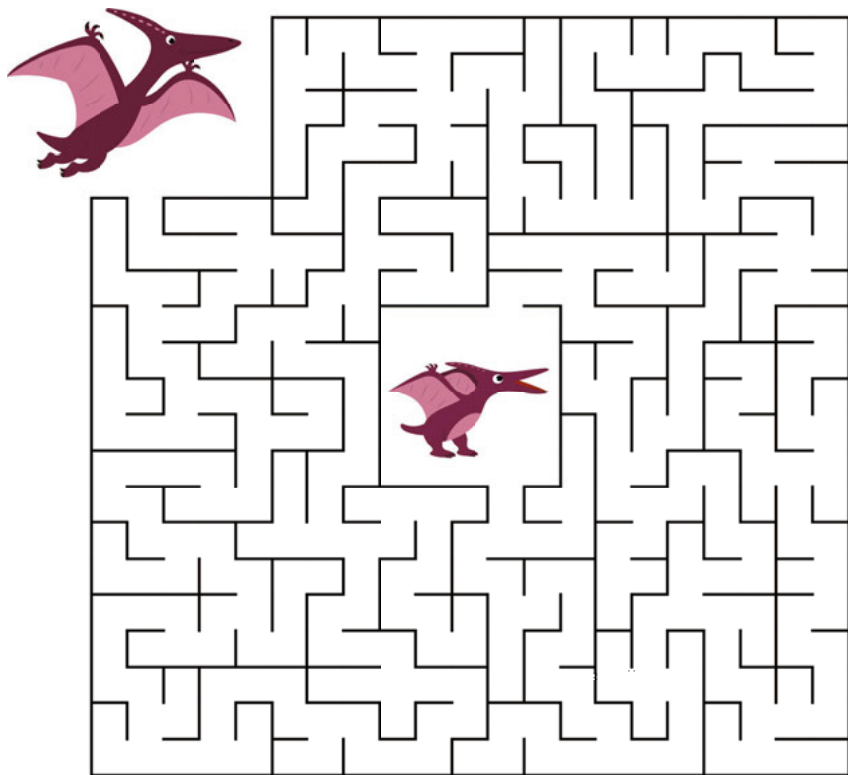


Obtáhni tužkou všechny  
tvary, které tvoří obrázek  
dinosauru. Umiš je  
pojmenovat?





Kterou cestou se malý ptakoještěř dostane k mamince?



Najdi 5 rozdílů mezi oběma obrázky triceratopse.



Spoj čísla tak, jak jdou za sebou. Potom si obrázek vybarvi.



**PÉČE O TO  
NEJCENNĚJŠÍ,  
CO MÁME**

Bát se o zdraví svých  
blízkých je lidské.  
Zvlášť když na pomoc  
sami nestačíme.

**Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.**



**1 Základní osobní údaje**

**Identifikační osobní údaje**

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo pojištěnce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Státní příslušnost	<input type="text"/>		
Datum narození	<input type="text"/>	Pohlaví (zaškrtněte)	<input type="checkbox"/> muž	<input type="checkbox"/> žena	

**Adresa trvalého pobytu**

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSČ	<input type="text"/>

**Zákonný zástupce**

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo zástupce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Datum narození	<input type="text"/>		

**Kontaktní adresa** (pokud se liší od adresy trvalého pobytu)

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSČ	<input type="text"/>

**Kategorie pojištěnce** (zaškrtněte)

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

**Dosavadní zdravotní pojišťovna** (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> 111 VZP	<input type="checkbox"/> 201 VOZP	<input type="checkbox"/> 205 ČPZP	<input type="checkbox"/> 209 ZP Škoda	<input type="checkbox"/> 211 ZPMVČR	<input type="checkbox"/> 213 RBP
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

**Údaje o OSVČ**

IČO	<input type="text"/>	Číslo účtu pro platby pojistného	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
-----	----------------------	-------------------------------------	----------------------	-----------	----------------------

**2 Kontakty pro elektronickou komunikaci**

E-mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
--------	----------------------	---------	----------------------

**Důvod změny zdravotní pojišťovny** (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení známých / zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingová akce OZP	<input type="checkbox"/> benefity OZP
--	--	--	---------------------------------------

**Prohlášení**

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

Datum	<input type="text"/>	Podpis	<input type="text"/>
-------	----------------------	--------	----------------------

**Vyplní OZP****1 Informace o zpracování osobních údajů**

Správce Vašich osobních údajů je **Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví**, IČO: 471 14 321, se sídlem Praha 4, Roškotova 1225/1, PSČ 140 00, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen „OZP“). Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů OZP jsou: e-mail: dpo@ozp.cz, telefon: 261 105 196, adresa sídla OZP.

Účelem zpracování osobních údajů je **provádění veřejného zdravotního pojištění** na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění, zákona č. 280/1992 Sb., o resortních, oborových, podnikových a dalších zdravotních pojišťovnách, v platném znění, a zákona 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění. Právním základem zpracování je článek 6 odst. 1 písm. c) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), (dále jen „nařízení“), jedná se o zpracování osobních údajů, které je nezbytné pro splnění právní povinnosti, která se na OZP, jakožto zdravotní pojišťovnu, vztahuje.

Poskytnutí základních osobních údajů je zákonem požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostat legislativnímu účelu zpracování). Poskytnutí údajů podle bodu č. 2. na přední straně je dobrovolné a slouží k zajištění efektivní komunikace mezi Vámi a OZP. OZP Vám také může zasílat informace a novinky o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví. OZP Vaše osobní údaje uchovává po dobu trvání pojistného vztahu a dále po dobu 10 let od ukončení pojištění, resp. od vyrovnání všech vzájemných závazků, a dále po dobu nezbytně nutnou pro účely evidence hrazených zdravotních služeb.

V případě, že OZP poskytnete svůj e-mail a číslo mobilního telefonu, OZP Vám zdarma zřídí přístup do zabezpečeného portálu VITAKARTA, kde máte k dispozici dálkový přístup k Vašemu osobnímu účtu s údaji o službách hrazených z veřejného zdravotního pojištění podle § 43 odst. 2 zákona č. 48/1997 Sb. Tento portál slouží i jako komunikační kanál s OZP a můžete skrze něj například čerpat benefity poskytované ze strany OZP. Přístupové údaje jsou dočasné, aktivace přístupu z Vaší strany je zcela dobrovolná. Současně s tím můžete tuto službu využít i pro osoby, jejichž jste zákonným zástupcem. Služby našeho portálu VITAKARTA jsou zdarma.

Máte **právo** požadovat od OZP přístup k osobním údajům a informace podle článku 15 nařízení, právo na opravu (doplnění) osobních údajů podle článku 16 nařízení nebo výmaz z důvodů uvedených v článku 17 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, máte právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu osobních údajů. Pokud je pravděpodobné, že určitý případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob, OZP Vám oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu.

OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem zasílání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti tomuto využití Vašich osobních údajů, na jejímž základě OZP již nebude Vaše osobní údaje pro tento účel zpracovávat. Důvod změny zdravotní pojišťovny OZP využívá k hodnocení efektivnosti své propagační činnosti a případně nabídce svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

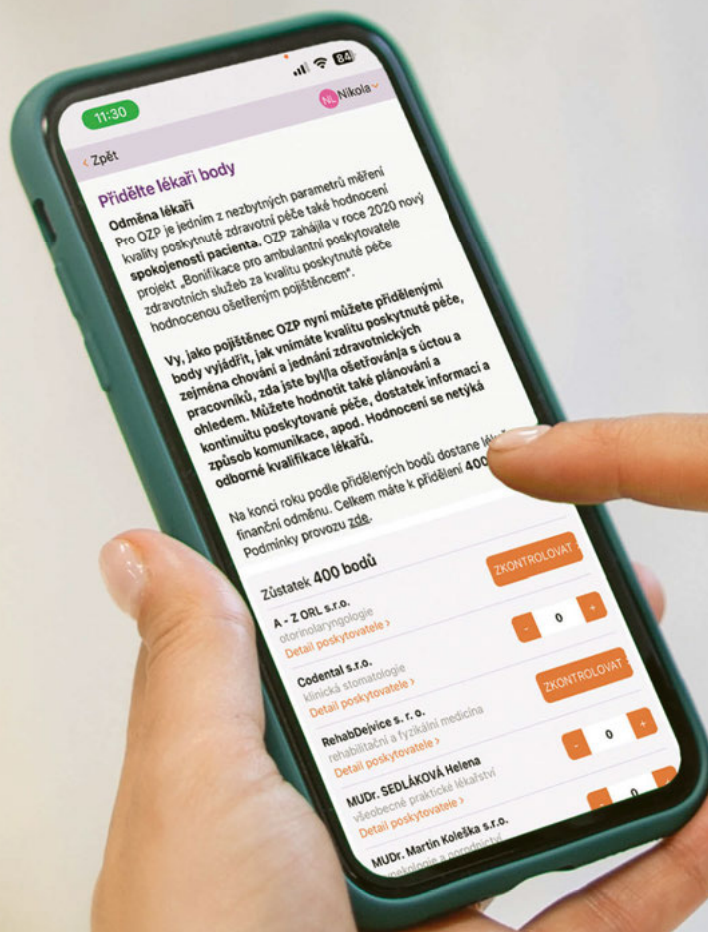
**2 Souhlas se zasíláním nabídek produktů a služeb partnerů OZP na podporu Vašeho zdraví**

V souladu s článkem 6 odst. 1. písm. a) nařízení můžete níže udělit svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení, adresa a elektronické kontaktní údaje za účelem zasílání nabídek produktů a služeb smluvních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz). Nabídky se týkají podpory Vašeho zdraví. Udělení souhlasu je dobrovolné a nemá žádný vliv na vztah mezi Vámi a OZP. Nad rámec práv uvedených výše máte právo svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4 nebo na adrese [dpo@ozp.cz](mailto:dpo@ozp.cz), a právo na přenositelnost osobních údajů podle článku 20 nařízení.

 **Souhlasím**

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





**ABY LÉKAŘI  
VĚDĚLI, ŽE SI  
JICH VÁŽÍME**

Odměňte svého lékaře.  
Jednoduše a online  
v aplikaci **VITAKARTA**.





**ABY VÁŠ  
ÚSMĚV NEMĚL  
JEDINÝ KAZ**

Krásný úsměv něco stojí.  
Přispějeme vám až **1 000 Kč**  
ročně na dentální hygienu.