

mirj **BONUS**

podzim/2026

Zapomenuté NEMOCI

- černý kašel
- zarděnky
- spalničky

*Cyril
Matějka*

Jak jednoduše
a prakticky
léčit děti.

NEPLODNOST

DLOUHÉ ČEKÁNÍ
NA DVĚ ČÁRKY!

**Proč
naše děti
neumí mluvit:**

LOGOPEDIE
NA POSLEDNÍ
CHVÍLI?

IMUNITA

vs. **odolnost**

PROČ JE DŮLEŽITÉ STARAT SE NEJEN O TĚLO, ALE I O DUŠI?

Protože

má nejkomplexnější nabídku STOP programů

Prevence má největší smysl, když přijde včas



editorial

Milé pojištěnky, milí pojištěnci,

konec léta bývá obdobím, kdy se po čase odpočinku a cestování vracíme ke svým každodenním návykům. Právě tehdy si často uvědomujeme, jak důležité je mít dostatek

energie, sil a vnitřní rovnováhy. Proto jsme hlavní téma tohoto čísla věnovali imunitě a odolnosti – dvěma oblastem, které významně ovlivňují naše zdraví i schopnost zvládat každodenní výzvy.

Ačkoli se výrazy „imunita“ a „odolnost“ mohou na první pohled zdát jako synonyma, každý z nich znamená něco jiného. Imunita představuje přirozenou obranyschopnost našeho organismu proti vnějším vlivům, zatímco odolnost vyjadřuje schopnost vyrovnávat se s fyzickou i psychickou zátěží a znovu nacházet potřebnou rovnováhu.

Právě rovnováha je tématem, které se prolíná celým tímto vydáním. Dozvíte se, proč nestačí hledat rychlá řešení a proč je pro zdraví důležité budovat dlouhodobé návyky – dopřát si kvalitní spánek, pravidelný pohyb, pestrou stravu i dostatek času na odpočinek a psychickou regeneraci.

Velkou roli přitom hraje také způsob, jakým nakládáme se stresem. Krátkodobě nám může pomoci zvládnout náročné situace, pokud však přetrvává dlouhodobě, může naši přirozenou obranyschopnost oslabovat. I proto se věnujeme nejen zdraví těla, ale také péči o duševní pohodu a vnitřní klid.

Prevence totiž není jen otázkou pravidelných lékařských prohlídek nebo očkování. Je součástí každodenních rozhodnutí, která ovlivňují naše zdraví dnes i v budoucnu. V tomto čísle proto najdete řadu praktických informací a doporučení, jak podpořit vlastní zdraví

i zdraví svých blízkých a jak pečovat o tělo i mysl v běžném životě.

Věřím, že vám i toto číslo přinese inspiraci a užitečné informace a že si z něj odnesete nejen nové poznatky, ale také motivaci udělat pro sebe každý den alespoň malý krok navíc. Přeji vám mnoho energie, vnitřní rovnováhy a pevného zdraví do nadcházejících měsíců.

Radovan Kouřil

Ing. Radovan Kouřil,
generální ředitel OZP

Speciální tipy generálního ředitele:

Doporučuji:

Pokud sbíráte kredity ve VITAKARTĚ, využijte je. Platnost velké části kreditů skončí 31. 10. 2026. Můžete je čerpat na příspěvky na širokou škálu preventivních programů a udělat tak něco navíc pro své zdraví s podporou OZP.

Tip:

Dopřejte si každý den dostatek spánku a krátký pohyb na čerstvém vzduchu. Právě pravidelnost v těchto malých krocích má na naše zdraví dlouhodobě největší vliv.

Kam vyrazit:

Vyrazte do některého z našich národních parků nebo lesů v okolí, kde si při procházce nejen protáhnete tělo, ale zároveň si pročistíte hlavu.





8

obsah

6 Novinky v OZP

8 Rozhovor

Cyril Matějka:

„Na koberečku u primáře už jsem byl.“

14 O čem se mluví

Imunita vs. odolnost:
Proč onemocníte, když
konečně vypnete

18 Prevence

Podzimní nepřátelé:
Rýma a kašel

20 Mezi čtyřma očima

Hovory s doktorem
• MUDr. Monika Michňová
• PhDr. Marian
Jelínek, Ph.D.
• MUDr. Lucie
Hrdličková, Ph.D.

26 My z OZP

Eva Švecová, „Mám
kreativní práci, a to mě
baví!“

28 Diagnóza

• Endometrióza: Víc než
bolestivá menstruace

32 Ženy a muži

Neplodnost: Dlouhé čekání
na dvě čárky

38 Očkování

• Očkování: Návrat
nemocí, které jsme
považovali za minulost
• Přehledný očkovací
kalendář

42 Zaměřeno na seniory

Aktivní i po sedmdesátce

44 Děti

• Malé zuby, velká péče
• Dětská řeč v krizi. Jak je
naučit mluvit?

48 Cestování

Kam vyrazit za léčivou
vodou

52 Recepty

Podzim a jeho dary

54 Pro volný čas

Zábava pro děti i dospělé

56 Přihláška OZP

10 tipů, proč je pro vás OZP
ta pravá pojišťovna



32



44



48



TIRÁŽ

Vydání: Podzim/2026

Periodicita: 2x ročně

Náklad: 8 000 ks, registrace MK ČR 6866
ze 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, Lucie Vévodová,
Alena Kačmarčíková, Jitka Štyglerová,
Veronika Drlíková, Eva Švecová, Hana Šustková,
Dagmar Winigová, Petra Lamschová,
Jana Potužníková, Lenka Knápková, Jana LeBlanc,
Ivana Ašenbrennerová, Eva Karlová, Radka Nová,
Zdeněk Ležák

Foto na titulní straně: archiv CNC

Layout a grafická úprava: Lenka Strejčková

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

Korektury: Veronika Musilová a Michaela Rídlová

DTP: Jiří Pavlíček

Kontakty: OZP, Informační linka: 261 105 555,
po–pá 8–18 h, www.ozp.cz



EU Ecolabel : SK/053/00001

Toto periodikum
bylo vytištěno
v tiskárně, které
byla udělena
Ekoznačka EU, číslo
licence SK/053/00001.

Sbírejte, prosím,
starý papír pro recyklaci.

BOURÁME BARIÉRY screeningového vyšetření

Začátkem června jsme pro naše klienty spustili pilotní projekt OZP SCREENING Z DOMOVA. Je zaměřený na včasný záchyt onemocnění tlustého střeva a konečníku pomocí vyšetření hrazeného z veřejného zdravotního pojištění.



Reagujeme na klienty

Dlouhodobá zkušenost nám ukazuje, že dvěma nejčastějšími důvody, proč lidé nechodí na screeningu, jsou nutnost vyzvednout si žádanku a celková časová zátěž spojená s vyšetřením – vyzvednout žádanku a zajít na vyšetření. A právě tyto bariéry novým projektem odstraňujeme.

- Účastníci zapojení do programu nemusí nikam chodit pro žádanku ani na vyšetření.
- Vše potřebné dostávají až domů.
- Odběr je rychlý a nenáročný, bez nutnosti speciálních režimových opatření, a každý ho zvládne sám doma.
- Výsledek vyšetření laboratoř zašle registrujícímu praktickému lékaři. Ten ho posoudí a v případě pozitivního nálezu klienta kontaktuje a domluví se s ním na dalším postupu.

„Celý proces jsme v OZP pečlivě nastavili tak, aby v první řadě co nejméně zatěžoval naše klienty a abychom odstranili co nejvíc potenciálních bariér, které jim dosud v účasti na screeningu bránily. Současně věříme, že se nám podaří snížit i administrativní zátěž praktických lékařů, aniž by se měnila jejich odborná role v navazujícím procesu. Pokud se program osvědčí, mohli bychom podobný přístup využít i u dalších vhodných preventivních vyšetření,“ vysvětluje zdravotní ředitelka OZP MUDr. Jitka Vojtová, MBA.

Jak to probíhá

V pilotní fázi oslovilo Klientské komunikační centrum OZP telefonicky nebo e-mailem (v poměru 50 : 50) celkem 8012 pojištěnců z vybrané cílové skupiny.

Kritéria výběru odpovídala v první řadě vhodnosti klientů pro toto vyšetření: jsou ve věku 53–56 let, za poslední 4 roky neabsolvovali vyšetření na okultní krvácení do stolice nebo screeningovou kolonoskopii a jsou registrovaní u všeobecného praktického lékaře. Další podmínkou bylo bydliště v dosahu sběrných a odběrových míst laboratoře Synlab a aktivní účet v klientské aplikaci VITAKARTA.

„V úvodním oslovení jsme klientům vysvětlili význam a důležitost vyšetření a nabídli jim možnost bezplatného zaslání odběrové sady pro vyšetření na skryté krvácení do stolice,“ vysvětluje MUDr. Vojtová.

Každému, kdo se do projektu zapojí, doručíme odběrovou sadu na jeho adresu. Odběr vzorku si pak provádí každý klient sám doma.

Odebraný vzorek klient předá na nejbližší odběrové nebo sběrné místo sítě laboratoří SYNLAB. Tam vzorky vyhodnotí a výsledky odešlou registrujícímu praktickému lékaři konkrétního klienta. „Praktický lékař na základě znalosti

osobní anamnézy a zdravotního stavu konkrétního pacienta rozhodne, jestli je potřeba pokračovat v dalších vyšetřeních nebo jestli stačí pacienta pozvat na další pravidelný screening za dva roky,“ říká zdravotní ředitelka OZP a dodává: „V případě pozitivního záchytu může Asistenční služba OZP pomoci klientovi se zajištěním poskytovatele pro další vyšetření.“

Náhled do výsledku vyšetření (bez lékařského komentáře) mají navíc pojištěnci dostupný také ve VITAKARTE v sekci Výsledky laboratorních vyšetření.

Průběžné výsledky

Závěrečné vyhodnocení projektu bude možné v průběhu podzimu (po uzavěření tohoto vydání). Z informací k 31. 7. 2026 plynou tato zjištění:

- 24 % klientů oslovených telefonicky souhlasilo se zasláním testovací sady. Naproti tomu souhlas se zasláním testovací sady dalo pouze 6 % klientů oslovených e-mailem.
- Klientům jsme odeslali 1196 odběrových sad.
- Vyhodnocených bylo 135 vyšetření. Z nich 20 bylo pozitivních, což znamená, že je u nich třeba provést další vyšetření, a pokud to bude vyžadovat jejich zdravotní stav, zahájit léčbu.



Podporujeme sport seniorů

Od 1. 7. 2026 mohou klienti OZP od dosažených 70 let využívat dosavadní Kupon na vitaminy alternativně také na sport. Každý klient si tedy může sám vybrat, jestli příspěvek až 500 Kč využije:

- na vitaminy, doplňky stravy a léčivé přípravky koupené v lékárně,
- nebo na sportovní aktivity pro seniory (pravidelné i jednorázové).

Ostatní podmínky zůstávají stejné: proplácíme v obou případech 50 % účtenky až do výše 500 Kč (vyjma účtenek za doplatky na léky).



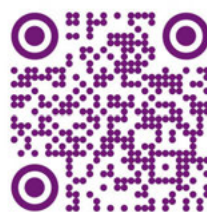
Příspěvek na sport za kredity

Druhou novinkou je od 1. 7. 2026 úprava přepočtu kreditů na finanční příspěvek na sportovní aktivity. Nově odpovídá výše příspěvku počtu kreditů na osobním účtu klienta ve VITAKARTĚ (poměr 1 : 1). Příspěvek je možné využít na ozdravné a sportovní pobyty a tábory, včetně škol a školek v přírodě či sportovních soustředění, nebo na sportovní aktivity (např. plavání, fitness, sportovní a pohybové kroužky, včetně členských poplatků, nebo na předplatní a jednorázové vstupenky).

Na ERASMUS výhodně

Unikátní nabídku pro studenty od 15 do 30 let jsme připravili ve spolupráci s partnerskou pojišťovnou Vitalitas. Při vycestování na studijní program Erasmus mohou získat bonus až 2520 Kč, což znamená pojištění léčebných výloh až na 180 dnů zdarma.

Pojištění je možné sjednat výhradně na pobočkách OZP jedenkrát ročně s průkazem o studiu a potvrzením vysílající školy.



Podrobnosti
k Pojištění
STUDENT



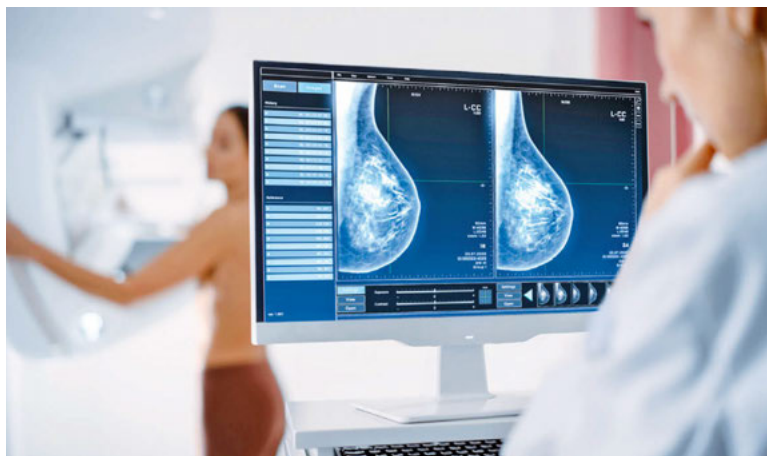
O mamografii s expertem

Pro projekt Zdravá firma se nám podařilo natočit exkluzivní studiový rozhovor o mamografii a využití AI v diagnostice s jedním z největších českých odborníků, radiologem prof. MUDr. Janem Danešem.

Dozvíte se mimo jiné, jak si stojí česká mamografie ve srovnání se světem, jak často screening odhalí nádor bez příznaků, jak probíhá léčba malého nádoru, jak v mamografii pomáhá umělá inteligence či jak rakovina prsu ovlivňuje život pacientek.



Rozhovor s prof.
MUDr. Janem
Danešem



MUDr. CYRIL MATĚJKA

*„Na koberečku
u primáře už jsem byl*

Na instagramu vystupuje jako Cyril Děckař a jeho profil je plný krátkých videí, v nichž rodičům jednoduše a prakticky vysvětluje, jak mají léčit svoje děti. Sleduje ho přes 200 tisíc lidí. Na stejné téma napsal i knihu Děcké lékařství, za kterou v dubnu získal cenu čtenářů v soutěži Magnesia Litera.

TEXT: Jana LeBlanc, FOTO: archiv 103 media a CNC

Rozhovor děláme v autě. Když jsme ho domlouvali, říkal jste mi, že teď jezdíte pořád někam. To je kvůli knize?

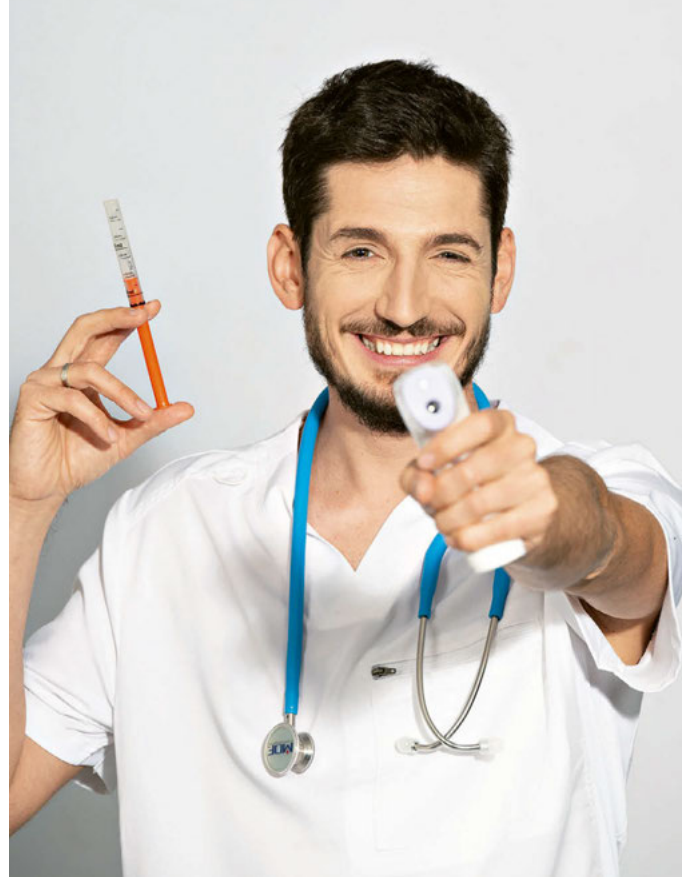
Částečně. Jsem teď na tři měsíce na stáži na dětské neurologii v Praze. Kvůli tomu jsem se musel na čas odstěhovat od rodiny a domů do Jablonce jezdím jen od pátku do neděle. Od pondělí do čtvrtka mám po práci volněji, tak mi nedává smysl jezdit každý den zpátky. Čas využívám jinak – přijal jsem hodně pozvání na besedy a přednášky po republice. Zvou mě lékaři, knihovny i rodinná centra. Těší mě to.

Pojďme se pobavit, jak se mužům kloubí rodina a medicína.

No hrozně blbě. Holky ale platí medicíně ještě větší daň. Snažím se to aspoň vyvažovat tak, že když jsem pryč, víkendy patří rodině a synovi – zrovna mu vezu nové kolo. Ale pořád je v tom konflikt. Člověk si v určité fázi života řekne, že chce umět víc než jen základní pediatrii. V menších městech ale specializace nejsou, takže musí do větších nebo rovnou do Prahy. Zároveň jsme si s manželkou řekli, že chceme ještě další děti, takže je lepší ty stáže absolvovat teď, dokud máme jedno malé, které ještě není ve škole. Omlouvám si to tím, že menší dítě moji nepřítomnost snáz přijme nebo časem zapomene.







Vaše žena je taky lékařka, že?

Ano, anestezioložka. O to je to složitější. Oba máme služby, oba děláme noční. Někdy si syna předáváme doslova ve dveřích – jeden přichází a druhý odchází. Do budoucna přemýšlíme, jak to nastavit tak, aby aspoň jeden z nás sloužit nemusel. U anesteziologů je to ale prakticky nevyhnutelné. U pediatra je možnost třeba vlastní ambulance.

Nebo vás bude živit instagram...

Videa? To ne. Je to koníček. Jsou lidé, které síť živí a dobře živí – třeba záchranář Marek Dvořák o tom mluví hodně otevřeně, kolik se tam dá vydělat. Ale já bych to asi ani nechtěl. On je navíc o míle dál, působí hrozně zorganizovaně. Já jsem spíš náhodňák.

Co to znamená?

Lidi se mě často ptají na plány, cíle, počet sledujících. A já říkám: „Nevím.“ Nikdy jsem si žádné cíle nedával. Nedělám videa typu „už vás je tu 90 tisíc, pojďme na sto“. To bych nebyl já. Někdy natočím tři videa za den, jindy tři dny nic. Děláním to podle nálady – a to není byznys.

A děláte to hodně inkognito... Na internetu nejde lehce dohledat ani váš věk.

Věk je třicet pět, to není tajné (*směje se*). Ale jinak jo, snažím se chránit si soukromí. Rodinu na sítích skoro neukazuju. Jednou, když v novinách zaznělo jméno syna, mě to naštvalo. Algoritmus mě přitom pořád nutí: ukažte svůj den, představte se, ať vám to tady roste. Ne a ne! Odolávám.

Když otevírá
učebnici
pediatrie, o tom,
jak obléct mimino
do Chorvatska,
tam není ani
čárka.

Jak vlastně vznikají vaše videa?

Hodně improvizuju. Vezmu mobil a spontánně něco natočím. Třeba zastavím na benzínce, vidím, že tam prodávají léky, a hned vznikne video.

Občas je to promyšlenější. Minimálně si napíšu scénář do mobilu. Když mám pak klid a rekvizity, jsem doma a jsem tam ideálně sám, točím. Někdy mi ale rekvizity chybí – teď třeba zoufale sháním zmrzlinovou lžičku s mechanismem kvůli videu o nosních mandlích. Objel jsem už tři obchody, a nikde ji nemají.

Videa si i sám stříháte?

Jo. Naučila mě to sestřička Eva Řežábková z Podolí, když jsem tam byl na stáži. Děláním to v mobilu, zase je to punk. Stříhám ráno v posteli, na noční nebo když si dávám pauzu od řízení.

Při studiích jste pracoval v divadle jako osvětlovač. Proč nakonec vyhrála medicína?

Na divadle mě bavila atmosféra, improvizace, lidi. Jenže divadlo je neukotvené. Žije se po večerech, často se pije, ráno nikdo nevstává a večer znovu představení. Nikdy taky nevíte, jestli bude práce. Člověk půl roku zkouší představení, pak má pár repríz, protože se neprodávají lístky, a konec. Když nemáte stabilní plat, těžko dostanete hypotéku. Jedno s druhým. Ale jednoho bráchu umění chytilo a dneska dělá u filmu.



Co vás nejvíc baví na medicíně?

Často říkám, že nechodím do práce, ale pořád do školy. Každý den se něco učím. V medicíně není stereotyp. Každé dítě je jiné, v laboratoři vidíte nové věci, pořád hledáte odpovědi. Člověk má sice pocit, že je pořád takový nehotový, ale mě to baví. A vnitřně mě naplňuje být díky tomu stále mlád.

Když jezdíte po besedách, je ještě nějaký dotaz, který vás překvapí?

Strašně často! Třeba zrovna včera se mě ptala jedna maminka, kdy mazat dítě opalovacím krémem. Tyhle otázky padají pořád: kdy může mimino poprvé letět letadlem, jak ho obléct do Chorvatska... S oblibou říkám, že když otevřu učebnici pediatrie, o těchto věcech tam není ani čárka. My se v medicíně učíme léčit – zachránit život, řešit dušnost, diagnostikovat problémy. Nikdo nás ve škole neučí, jak odplenkovat batole nebo ho obléct na pláž.

Co podle vás rodiče nejčastěji podceňují?

Jednoznačně péči o nos. Když má dítě ucpaný nos a dýchá pusou, rodiče to často neřeší. Jen otřou nudli, ale už nepomůžou dostat hlen ven. Přitom malé dítě neumí pořádně smrkat samo.



Rodič musí pomoci – zacpat jednu nosní díрку, naučit ho vyfouknout druhou. Je to otrava, ale stejně jako čistíme zuby nebo utíráme zadek, měli bychom jim pomáhat i se smrkáním.

A druhá věc, kterou zanedbáváme?

Horečka. Spousta lidí pořád řeší číslo, třeba že se má srážet až od 38,5 °C. Jenže dnes víme, že se nesráží podle čísla, ale podle stavu dítěte. A každé reaguje jinak. Záleží i na věku: jsou mu tři měsíce, nebo osmnáct? Důležité je, jestli dítě pije, jí, komunikuje, není mrzuté. V doporučeních se dnes objevuje, že horečku srážíme „ke komfortu dítěte“. Cílem tedy není číslo, ale úleva a – komfort.

Mimochodem, jsou doktorské děti méně nemocné?

Nemyslím si. Ale když už jsou, tak jde o běžné tří, čtyřdenní virózy s teplotou a rýmou. Máme to tak i doma. Syn byl nemocný párkrát, není doma šestkrát za zimu na týden nebo dva. A proč? Nejspíš je to tím, že my, doktoři, když poznáme začátek nemoci, zasáhneme hned. Nečekáme. Jakmile vyskočí horečka, jede se režim – domů, tekutiny, nos, kapky, čaj, Lego do postele, pohádky.

Jaký je váš recept na dětskou imunitu?

Začít včas a zkrátit tím průběh nemoci. Nemůžete zařídít, aby dítě nebylo nemocné vůbec. Ale můžete ovlivnit, aby nebylo nemocné dlouho a aby se to pořád nevracelo.

Štve vás odpovídat pořád dokola na stejné dotazy?

Už ne. Paradoxně mě z toho dostaly sítě. Než jsem začal dělat videa, vyhořel jsem. Nebylo to vyhoření z medicíny, spíš „pediatrické“ – frustrace z dezinformací desítek a desítek rodičů, že na všechno pomůže Fenistil nebo Stoptussin. Došlo mi, že největší vyhoření vzniká z bezmoci. Když víte, že je něco špatně, ale nemůžete to změnit. Člověk pak rezignuje, přestane se snažit. Jako když v práci přinášíte návrhy na zlepšení a někdo je pořád zamítá. Když jsem začal dělat videa, měl jsem pocit, že konečně něco můžu posunout.

Daří se to?

Snad ano. Třeba u horečky mám pocit, že se věci mění. Ale narážím i na odpor, hlavně u starších kolegů. Na druhou stranu si říkám, že až mi bude šedesát, možná budu úplně stejný. Taky se budu hájit slovy: „Celej život mi to fungovalo takhle, tak proč bych to měl měnit?“

Doktor, který mluví příliš odborně, může znít chytře, ale lidé si z toho nic neodnesou. A medicína je pro lidi.

Vyčítají vám starší kolegové zjednodušení?

Samozřejmě. Třeba video o barvocitu. Doktoři to správně označují jako vyšetření barvocitu nebo daltonismu, ale všichni běžně říkají „jestli nejsi barvoslepej“. Já klidně použiju tohle spojení, protože všichni hned vědí, o čem mluvím. Pokaždé ale čekám, kdo se ozve, že to není správné.

Berete si to osobně?

Snažím se na to dívat obráceně. Medicína je tu pro lidi a nemá smysl jim komplikovat život odbornými názvy. Důležité je, aby věc pochopili. Je to stejné, jako když všichni říkají praktickému lékaři „obvodák“. Odborně to není přesné, ale každý ví, co tím myslíte. Doktor, který mluví příliš odborně, může znít chytře, ale lidé si z toho nic neodnesou. Dnes si informace může najít kdokoli kdekoli. Jenže když máte doma dítě s laryngitidou a otevřete si odborné stránky, kde je sedmnáct stran textu – budete to číst? Já se snažím říct podstatu jednou, dvěma větami. Na sítích i v knize. Úplně lidsky, skoro hospodsky.

Co vás baví na sítích jako konzumenta?

Scrollování (*směje se*). Ale vážně – mám rád sítě jako zdroj inspirace. Moc mě nebaví příspěvky typu „moje dítě se dostalo na gymnázium“ nebo „vyhrálo hokejový zápas“. Stejně tak fotky aut nebo kabelek. Takové to chlubení mi nic nedává. Ale když mi někdo ukáže dobrý dětský koutek, výlet nebo vychytávku pro děti či na kolo, řeknu si: „To je super, tam bych chtěl taky.“ Mám rád obsah, díky kterému se něco dozvím nebo mě obohatí.

Je to motto, podle kterého točíte?

Jo. Nedělám z toho velkou vědu. Vycházím z toho, že lidé chodí

na sítě hlavně ze dvou důvodů – chtějí se něco dozvědět nebo se pobavit. A vždycky si říkám: je to lidem k něčemu?

Ublížilo vám vlastně někdy zjednodušení nebo nějaké video v práci?

Že by mi někdo zakázal kongres nebo vedení vzalo služby? To ne. Spíš je to od kolegů kombinace škorpení, lehké nevraživosti a občas závisti. A sem tam se řeší konkrétní videa. Třeba u zvracení – někomu vadilo, že je to odbyté, protože zvracení může způsobit i cukrovka nebo krvácení do mozku. Jenže já ve videu pokryju devadesát procent běžných případů. Kdybych měl vyjmenovat všechny, je z toho půlhodinová přednáška.

Jak balancujete mezi zjednodušením a rizikem?

Je to těžké. Na internetu je to hop nebo trop. Jedna chyba a lidi vás sežerou. Měl jsem video o Dithiadenu pro děti na zklidnění na cestách, kde jsem jako vtip řekl takovou zlidovělou hlášku: „A když nestačí jeden, dejte klidně dva.“ Kolegům se to nelíbilo, chtěli to smazat. Tehdy jsem měl strach – ne o sebe, ale aby si to někdo špatně nepřeložil a někomu neublížil. Byl jsem kvůli tomu i u vedení nemocnice a u advokáta. Řešilo se tam třeba i to, že na videích nesmí být vidět moje jménovka na bílém plášti s logem nemocnice, aby bylo jasné, že nejde o oficiální výstup nemocnice.

Co ještě jste si odnesl z rad advokáta?

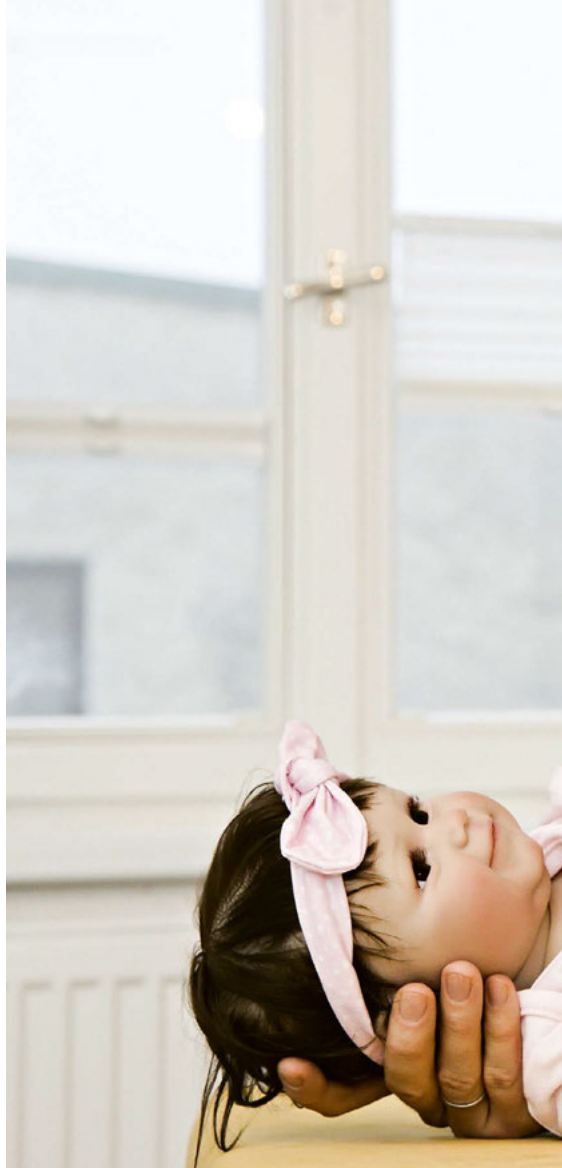
Že si musím hlídat formulace. Můžu říct „mně to funguje“, ale ne „kupte si to“ nebo „dejte to dítěti“. U léků je to ještě přísnější než jinde. Chápu to a беру to. Učím se za pochodu, hlavně chybami. A platí klasika: kdo nic nedělá, nic nezkaží.

Neměl jste chuť s tvorbou skončit?

Zrovna v době tohoto videa ano. Ale zrovna jsem taky dopisoval knížku. Četli ji lékaři, psychiatři i rodiče a vraceli mi připomínky: co je nejasné, co je přestřelené. To mi srovnalo hlavu. Ujasnil jsem si, co chci říkat a jak. Dnes mě to zase baví a dává mi to smysl.

Jste hodně vidět a v hodně rolích: doktor, student, influencer, autor... Jak si hlídáte, aby vám to nepřerostlo přes hlavu?

Právě že moc nehlídám – a síly docházejí. Špatně spím, věci valím před sebou. Rýsuje se podcast, apka do mobilu, audiokniha, druhá knížka... Nestíhám. Vtipné je, že já jsem byl vždycky spíš lenoch. Hospodský typ – ven, pivo, v pátek kalit, v sobotu to zopakovat a v neděli dospat. Promrhal





MUDr. Cyril Matějka

je dětský pediatr známý z instagramu jako Cyril Děckař. První krátké video natočil v roce 2024 o smrkání. Dnes ho na sociální síti sleduje skoro 200 tisíc lidí. Nejlepší triky, které posbíral, sepsal také do knihy Děcké lékařství, která v dubnu 2026 získala cenu čtenářů v soutěži Magnesia Litera. Pracuje a žije v Jablonci nad Nisou, je ženatý a má jednoho syna.

jsem strašného času a mrzí mě to. Dneska tím pádem intenzivně žiju opak. Trochu to připomíná přesun z jedné závislosti do druhé.

Jak to zvládá vaše ADHD osobnost?

To mám v profilu, že? Nedávno jsem přemýšlel, jestli to tam vůbec nechat. Dal jsem si to tam spíš jako vysvětlení, kdyby měl někdo pocit, že jsem třeba moc chaotický nebo věci přeháním, ne jako téma. Nechci z toho dělat svoji identitu. Hodně lidí to tak dnes používá, je to jediný jejich příběh a jediná definice. Přitom je to jen jedna z věcí, která člověka tvoří. A často se pojí i s úzkostí, depresí nebo vyhořením. Žádný med.

Jak se jim bráníte?

Mám tendenci jít do extrémů: buď jsem ve věcech úplně, nebo jsem

úplně mimo. Pak přijde únava a pocit zahlcení, kdy už jen reaguju a nic mi nedělá radost. To je signál ubrat. I kdyby šlo o věci, které mě baví. Něco prostě musím pustit, i když to hodně bolí. A taky se snažím mít v životě aspoň pár věcí, co jsou bez výkonu.

Třeba?

Běhám. Víím, jak to teď zní, ale poslouchejte. Jezdit na kole je pro mě moc složité – vyndat, nafouknout, připravit, obléct si dres, helmu. To mě demotivuje, jenom na to pomyslím. Běh je jednoduchý: vezmu boty a jdu. Pak se věnuju zahradě. Rýpu se v hlíně, něco zasadím, často to chcípne, ale baví mě to. Poslední dobou o dost víc řeším stravu a longevity věci. Ráno snídám vajíčka, avokádo, sleduju složení těla, poměr svalů a tuku. Beru to jako experiment. Teď chci i senzor na glykémii, i když nejsem diabetik.

Baví mě tělo. Může to sklouznout k posedlosti, já víím, ale zatím je to v pohodě. Horší je to u mě se spánkem.

Proč?

Dlouhodobě se budím brzy, třeba kolem páté, a už nezaberu. Hlava furt jede. Zkoušel jsem všechno: pilulky, modré světlo, bylinky, čaje, doplňky. Nic nepomohlo. Nakonec mi jeden brácha psychiatr řekl, ať to neberu jako problém, ale svoje osobní nastavení. Nebo dokonce výhodu. To ale nevím. Ráno mám rychlý start, jsem produktivní, ale kolem desáté už bych si schrupnul. No a nemůžu. Mám práci a mám jí moc. Ale baví mě to. A jestli mám být na něčem závislý, pak tvorba je, myslím, docela dobrá volba.



IMUNITA VS. ODOLNOST:

**Proč onemocníte,
když konečně vypnete?**



Smrkáte až po dovolené? Onemocníte vždycky, když poleví největší stres? Psychika a tělo tvoří jeden propojený systém. Moderní medicína dnes stále častěji potvrzuje, že dlouhodobé napětí, nekvalitní spánek, vztahy i způsob života ovlivňují nejen naši psychiku, ale i imunitu a celkovou odolnost organismu.

TEXT: **Jana LeBlanc**

Vztah psychiky a těla doopravdy existuje. Jenže zní abstraktně. A mnohdy je nebezpečně zjednodušený. Jako by si člověk za své potíže, někdy vážné, mohl sám svými myšlenkami. Realita je ale střízlivější. Mozek, nervový systém, hormony a imunita tvoří propojený systém, který spolu neustále komunikuje a reaguje na to, jak žijeme – kolik máme stresu, jak spíme, jestli odpočíváme, cítíme se v bezpečí a jaké máme vztahy. Tomuto propojení zatím rozumíme jen částečně. Je ale natolik zásadní, že se jím zabývá i moderní medicína, například obor psychoneuroimunologie.

Odolnost versus imunita

Tyto pojmy slyšíme často. Přesto je většina lidí nedokáže přesně odlišit. „Imunita je konkrétní orgánový systém – síť buněk a molekul, která nás chrání před okolními vlivy včetně infekcí,“ říká doc. MUDr. Jakub Novosad, Ph.D., z Ústavu klinické imunologie a alergologie ve FN Hradec Králové. Odolnost je ale širší pojem. Nezahrnuje jenom imunitu, ale i schopnost organismu zvládat fyzickou i psychickou zátěž a vracet se zpět do rovnováhy. Jak vysvětluje odborník, do odolnosti patří i další „neviditelné“ části fungování těla: kůže a sliznice jako ochranné bariéry, správné prokrvení a nervové řízení tkání, metabolismus i činnost orgánů, jako jsou játra nebo ledviny. Imunita je tedy jen část většího celku. A ten nefunguje jako soubor izolova-

Imunitu neposílí
zázračný doplněk.
Rozhodují
každodenní
návyky. Největší
vliv mají spánek,
pohyb a psychika.

ných orgánů, ale jako propojený systém. Proto se nedá oddělit péče o tělo a psychiku. Když se staráme o tělo, ovlivňujeme psychiku. A obráceně.

Imunita nejsou borůvky a vitamin C

Když se řekne imunita, většina lidí si vybaví vitamíny, zázvor, chřipkovou sezonu a snahu „něčím se nadopovat, aby mě to nesložilo“. Internet je plný návodů, co jíst, a hlavně co si koupit, aby imunita fungovala lépe. Jenže, jak říká lékař Jakub Novosad: „Imunita není sval, který lze posílit jednou potravinou nebo doplňkem.“ I to je systém, který stojí hlavně na základních biologických podmínkách – spánku, pohybu, celkovém zdravotním stavu a také medicíně, včetně očkování. „Jde o faktory, o nichž máme po staletí

důkazy velmi vysoké kvality," dodává. Moderní výzkumy navíc ukazují ještě jeden důležitý posun: tělo nereaguje tolik na jednorázové zásahy, ale na opakované každodenní signály. Jestli usínáte a vstáváte přibližně ve stejnou dobu. Jestli se hýbete. Jestli umíte zpomalit. Jestli nejste neustále v režimu výkonu. Největší rozdíl nedělají extrémy à la detoxikační kúry, třítydenní otužování nebo dospívání o sobotách, ale obyčejné návyky, které se opakují.

Dá se imunita trénovat?

Proto je odborník opatrný i u spojení „posilování imunity“. Často to také evokuje rychlé hacky a návody. Ve skutečnosti ale o nic takového nejde. Jak už víme, imunitní systém není pevně nastavený mechanismus, ale spíš učící se síť, která se neustále přizpůsobuje tomu, s čím se v životě setkáváme. Když se tělo potká s virem, bakterií nebo třeba očkováním, imunitní systém si z této zkušenosti bere informace. Ukládá je do tzv. imunologické paměti, díky které příště reaguje rychleji a efektivněji. Dá se to přirovnat k životnímu získávání zkušeností. Čím víc jich máme, tím lepší reakce příště. Neznamená to ale, že bychom měli cíleně vyhledávat nemoci nebo infekce. Naopak. Důležité je, aby měl imunitní systém přirozený kontakt s prostředím, ve kterém žijeme, a aby fungoval v rovnováze. Přehnaná aktivace, třeba nadměrným užíváním doplňků, může být stejně škodlivá jako oslabení.

Jak souvisí imunita s psychikou?

Imunita a psychika spolu komunikují přes nervový a hormonální systém. „Péče o psychiku pomáhá udržet rovnováhu v těle a tím vytváří podmínky pro správné fungování imunity. Není to náhrada medicíny, ale důležitá součást komplexního zdraví,“ říká lékař Jakub Novosad. Když nejsme v pohodě, tělo se automaticky přepne do pohotovostního režimu. Mozek vyšle signál a do hry vstupují stresové hormony, například kortizol. Krátkodobě je to vlastně užitečné, protože nám to pomáhá zvládnout náročné situace. Když jste ve stresu krátce, tělo zvýší pozornost, energii i výkon. Problém nastává, když stres trvá týdny, měsíce nebo roky.

MozeK, nervový
systém, hormony
a imunita
tvoří propojený
systém, který
spolu neustále
komunikuje.

V těle se začnou měnit biologické procesy. A právě tehdy se začíná rozpadat rovnováha, na které imunita stojí.

Proč onemocníme až po projektu?

Změny někdy poznáme už v záprahu, ale v plném rozsahu často až po něm. Pětačtyřicetiletá Soňa dala nedávno po pěti letech výpověď z manažerského místa v korporátu. První víkend celý prospala. „Jako by ze mě něco spadlo, tělo konečně dostalo povolenku si pořádně odpočinout. Ani jsem netušila, jak jsem unavená.“ Dlouhodobý stres je de facto taková permanentní pohotovost. U některých lidí se mu organismus přizpůsobí lépe, u jiných hůř. Fyziologie ale má limity u každého. „Během dlouhodobého stresu tělo jede v nouzovém režimu. Některé imunitní funkce jsou potlačeny, mimo jiné vlivem zvýšené produkce glukokortikoidů. Imunitní reakce pak mohou být méně přesné – někdy utlumené, jindy naopak přehnané,“ vysvětluje lékař Jakub Novosad. Výsledkem může být únava, častější nemocnost, horší regenerace nebo pocit, že člověk funguje jen napůl. A někdy i situace, kdy třeba nemoc přijde až ve chvíli, kdy největší stres odezní. Tělo se uvolní – a projeví se to, co v něm už delší dobu probíhalo.

Kdy opravovat, než bude pozdě?

Když se nám rozbije mobil nebo počítač, většinou to neřešíme dlouho.

Prostě je vezmeme a jdeme do servisu. Když se nám ale začne „rozbíjet“ tělo nebo psychika, chováme se často opačně. Zatneme. Vydříme. „Nemůžeš? Přidej!“ zní věta, která se v různých podobách vrací napříč generacemi. „Však olivy taky vydávají olej jen pod tlakem.“ Jenže právě tady se často láme rozdíl mezi odolností, která posiluje, a tou, která vyčerpává. „Mám pár signálů, u kterých zpozorním,“ říká Lenka Helena Koenigsmark, bývalá manažerka a autorka knihy „Budujte svou odolnost a najděte stabilitu v nestabilní době“. „Zaťaté zuby, že to bolí, trhaný spánek, ramena vytažená až k uším, strhaný výraz v zrcadle. To jsou pro mě signály, že už nemá smysl tlačit.“ Každý to má trochu jinak. Ale princip je stejný: tělo si říká o pozornost. Řešením není jeho volání přebít větší aktivitou, ale signály zachytit a změnit směr nebo přestat tlačit.

Jak změnit, co nefunguje?

Když se Lence Heleně Koenigsmark před lety narodil postižený syn, rozbořil se jí svět. „Člověk je v totální temnotě, říká si, že se z toho musí probudit. Jenže neprobudí. Musí se postavit znovu na nohy a říct si: „Tak a dost, jak budeme fungovat dál?“ Tato zkušenost ji naučila smířit se s nevyhnutelným. Neznamená to, že odolnost je o tom snášet všechno. „Nechat na sebe naložit všechno a pořád se usmívat, to fakt ne,“ říká. Je o neustálém hledání hranic a o schopnosti je měnit, když už nám nevyhovují. Jak? I podle ní to začíná u základů – spánek, pohyb, režim a rytmus dne, od toho se odvíjí všechno ostatní. „Chci něco změnit? Řídím se heslem, že „jednou je nikdy, dvakrát je zvyk“. Zavedu si pravidla, nastavím upozornění v telefonu, napíšu si plán na lednici. Musím to, co chci změnit nebo čeho chci dosáhnout, mít prostě na očích a pak dodržuji plán.“ Neexistuje jeden zázračný návod. Ale existují způsoby, které podporují psychiku a tím imunitu zároveň. Protože tyto dva systémy spolu neustále komunikují, aby nás chránily. A je důležité udržovat je v rovnováze. Říká se přece „v zdravém těle zdravý duch.“ V dnešní době jenom přibývají další a další vědecké důkazy, že to tak doopravdy je.

O psychické odolnosti:

Lenka Helena Koenigsmark:

manažerka, mentorka a autorka knihy
Budujte svou odolnost a najděte stabilitu
v nestabilní době

Máte vyzorováno, jak u vás souvisí psychická odolnost s imunitou těla?

Naštěstí nebývám příliš nemocná, ale zrovna teď hodně přemýšlím nad tím, že jsem jako dítě byla silný alergik a vyrostla jsem z toho. A zda to nebyla spíš psychosomatická záležitost. Jsem přesvědčená o tom, že naše mysl je nesmírně silná, a pokud dlouhodobě trpíme, jsme přetížení, zanedbáváme se, tak mohou přijít nemoci.

Kde pro vás leží hranice mezi zdravým přístupem k propojení psychiky a těla a mezi zkresením, například v podobě tvrzeň, že když budeš v pohodě, nebudeš nemocný?

Tak to vím naprosto přesně. Moje maminka byla z generace, že když něco nejde, tak se zatnu a utáhnu cokoli. Pamatuji si, jak mě peskovala za to, že jsem nedočetla knihu, která mě nebavila. Podle ní platilo, když něco začnu, tak to dokončím. Ano, ale jen do jisté míry. Takže cesta, jak onu hranici poznat, spočívá v tom, že si řeknu: „Jsem s tím spokojená, je mi to komfortní, opravdu to chci? Nežiju jen život podle přání nebo očekávání ostatních?“ Když si sáhneme do svědomí, tak přesně víme, co chceme a kde leží naše hranice.

Který jeden návyk má podle vás největší vliv na vaši psychickou odolnost a celkové zdraví?

Je jich víc. Hygge. Radost z malých věcí. Naučila jsem se na



věci dívat očima dítěte. Mít pořád možná až dětinskou radost z toho, když svítí slunce, když najdu rychle parkovací místo, když chytanu na poslední chvíli dveře, aby se mi nezaklaply. Kromě toho jsem velký zastánce režimu a disciplíny, což platí jak pro psychickou, tak tělesnou odolnost. Neuběhneme maraton, pokud jsme včera začali běhat. Ale pokud denně trénujeme, tak máme šanci ho za půl roku úspěšně absolvovat.

Jak posilujete odolnost svých dětí?

Je to vlastně naopak. Odolnosti mě učí moje děti. Starší syn je v pubertě, tak je to samozřejmě náročné, a já musím být odolná, abych si udržela vnitřní klid. Ale díky výchově i naší podpoře je sebejistý a odolný v tom, že ví, kde je ve světě jeho místo. Mladší, těžce postižený syn nás učí všechny. Nemůže mluvit, má pleny, a přesto je to nejšťastnější dítě, dítě naděje. Inspiruje mě, jak je neuvěřitelně odolný a jakou má vůli.

MUDr. Jakub Novosad, Ph.D.:

imunolog z Ústavu klinické imunologie a alergologie
FN a LF Hradec Králové

Jak u vás osobně souvisí psychická odolnost s imunitou těla?

Vnímám je jako propojený systém: když je člověk dlouhodobě ve stresu, jeho tělo hůře regeneruje a imunitní systém reaguje méně vyváženě. Naopak když má prostor na odpočinek a zvládá psychickou zátěž, imunitní reakce bývají stabilnější. Není to jediný faktor, ale je to důležitá součást celku.



Který jeden návyk má největší vliv na vaši psychickou odolnost a celkové zdraví?

Jako klíčový vnímám kvalitní a dostatečný spánek. Je to základní „reset“ pro mozek i imunitní systém – ovlivňuje produkci stresových hormonů, regeneraci i schopnost zvládat zátěž. Bez spánku mají ostatní návyky mnohem menší efekt. Je to navíc, spolu se schopností těšit se z věcí, i velmi citlivý indikátor duševní pohody.

Jak posilovat imunitu a tím i odolnost dětí?

Spíš než „posilovat“ by mělo být cílem vytvářet dobré podmínky pro harmonický růst a vývoj: pravidelný spánek, pohyb, pestrá strava, běžný kontakt s prostředím a očkování. Neméně důležitá je i psychická pohoda a bezpečné zázemí, protože chronický stres může imunitu rozladovat i u dětí. Jednoduché, dlouhodobé návyky fungují vždy lépe než rychlá řešení.

PODZIMNÍ NEPŘÁTELÉ:

Rýma a kašel

Kdysi jsme nachlazení vyleželi za pár dní. Dnes se mnozí potýkají s vleklým kašlem i několik týdnů, někdy dokonce déle. Co za tím stojí? Jak poznat, kdy je průběh ještě normální? Proč je důležité rozlišovat typ kaše i rýmy a kdy jsou opravdu potřeba antibiotika?





Pár dní smrkání, týden kašle a hotovo? Ve skutečnosti to často vypadá jinak. Kašel se vleče, rýma mění barvu a návrat do formy trvá déle, než bychom chtěli. Rýma a kašel přitom patří k nejběžnějším zdravotním obtížím, které zažije během roku snad každý. Přicházejí nenápadně, třeba jen jako lehké škrábání v krku, ale během pár dnů dokážou proměnit pracovní i osobní život v boj o kapesníky. I když jde většinou o typické projevy nachlazení, umí být nepříjemné a únavné.

Jak dlouho trvá běžné nachlazení?

Víte, co se říká: léčená rýma trvá týden, neléčená sedm dní. Znamé rčení má něco do sebe. U běžného nachlazení mívá rýma poměrně jasný průběh. Zpravidla opravdu trvá pět až sedm dní, pak postupně odezní.

Kašel je ale jiný příběh. „Ten může přetrvávat déle, typicky jeden až tři týdny. Přetrvávající kašel po proběhlém nachlazení je vcelku běžný, ovšem některé pacienty přivádí na další kontrolu do ordinace,“ vysvětluje MUDr. Jan Doleček, okresní předseda Sdružení praktických lékařů za Chrudim.

Proč dnes kašleme déle než dřív?

Pocit, že nachlazení, a hlavně kašel trvají déle než dříve, není jen subjektivní dojem. Důvodů je několik. Jednak jsme mnohem vnímavější ke svému zdraví a více sledujeme i drobné změny, které bychom dřív přešli. Dalším důvodem je podle lékaře Jana Dolečka zvýšený počet alergiků, kteří jsou náchylnější k respiračním infekcím. Svůj podíl má i medicínský faktor. Bakterie si postupně vytvářejí odolnost vůči antibiotikům, a než se najde účinný postup, léčba může v některých případech trvat déle. Výsledkem je, že kašel, který bychom dřív „přechodili“, dnes vnímáme jako vleklý a obtěžující.

Kašel na týdny i měsíce: kdy zbystrit?

I kašel má ale svoje hranice. Někdy není radno ho jen tak „přecházet“. Kašlete déle než tři nebo čtyři týdny? Zhoršuje se kašláním, přidává se dušnost, nebo dokonce vykašláváte krev? Na nic nečekejte a řešte to s lékařem. Jak říká MUDr.

Ohleduplnost v pracovním prostředí

Pracovat v open space kancelářích má své výhody, ale v období nachlazení i jednu zásadní nevýhodu – infekce se zde šíří velmi snadno. Pokud na vás „něco leze“, zvažte, zda není lepší zůstat doma nebo využít možnost práce na dálku. Pokud už do práce dorazíte, snažte se být co nejvíce ohleduplní vůči ostatním. Kašlejte a kýchejte do kapesníku nebo lokte, pravidelně si dezinfikujte ruce a větrejte společné prostory. V případech výraznějších příznaků není od věci nasadit roušku nebo respirátor. Nejde jen o ochranu kolegů. Čím méně infekcí v okolí koluje, tím menší je šance, že se nemoc bude vracet i k vám.

Jan Doleček, v takovém případě se musí provést dovýšetření, jako jsou krevní odběry, rentgen plic a podobně.

Suchý versus vlhký kašel

Možná to zní jako detail, ale rozlišit typ kašle je pro správnou léčbu zásadní. Suchý kašel bývá dráždivý, neproduktivní a často nejvíce obtěžuje v noci, kdy narušuje spánek a celkovou regeneraci organismu. V takovém případě je cílem ho tlumit, aby si tělo mohlo odpočinout. Naopak vlhký kašel je „pracovitější“, dochází při něm k vykašlávání hlenu, kterým se organismus zbavuje nežádoucích látek a patogenů. Tady je naopak žádoucí vykašlávání podpořit. Pokud tyhle dva typy zaměníte a zvolíte nevhodnou léčbu, můžete si nevědomky průběh nemoci zbytečně prodloužit nebo zhoršit.

Co nám napoví barva rýmy?

Čirá, žlutá nebo zelená? Rýma má různé podoby a její barva o tom může

hodně napovědět. Čirá rýma bývá typická pro začátek virové infekce nebo alergickou reakci. Spousta lidí začne panikařit, jakmile se rýma změní na žlutou nebo zelenou, domnívají se, že jsou nutná antibiotika. Není to tak ale vždycky. Změna barvy může být známkou toho, že imunitní systém dobře pracuje a zánět se vyvíjí. Nemusí jít tedy nutně o komplikaci, ale o přirozený vývoj nemoci.

Zadní rýma: tichý spouštěč kašle

Zvláštní kapitolou je takzvaná zadní rýma, která nemusí být na první pohled vůbec patrná. Hlen totiž neodchází ven z nosu, ale stéká po zadní stěně nosohltanu. To dráždí ke kašli, způsobuje pocit zahlenění a často i nepříjemné škrábání v krku. U dětí může navíc výrazně zhoršovat kvalitu spánku i dýchání. Právě zadní rýma bývá častým důvodem, proč kašel přetrvává i ve chvíli, kdy „klasická“ rýma už zdanlivě odezněla.

Jak si pomoci doma a čemu se vyhnout? Základem je dopřát tělu čas a klid. Tedy hlavně dostatek spánku, teplé tekutiny a příjemné, vlhké prostředí, které nedráždí sliznice. Velkou roli hraje i pravidelná nosní hygiena. Pokud jsou zasažené hlasivky, může ulevit kloktání nebo inhalace minerálních vod, například Vincentky.

Naopak mezi časté chyby patří nadměrné používání nosních kapek, nevhodné kombinace léků na kašel nebo snaha „urychlit“ léčbu antibiotiky, která v případě virových infekcí nepomáhají. Léky samy o sobě nemoc nevyhladí. Vaše tělo potřebuje nejvíce ze všeho prostor pro regeneraci. Tedy žádné „pojedu naplno i během nachlazení“, ale dopřát si opravdu klid.

Jak na podzim snížit riziko?

Kromě spánku je důležitá i kvalitní strava bohatá na vitaminy, hlavně „děčko“, kterého máme v našich podmínkách často nedostatek. Přiměřený pohyb také není na škodu, a jestli se na to cítíte, můžete zkusit začít s otužováním. „Pomocť může i zvlhčování vzduchu v interiérech. Rizikovým skupinám bych připomněl možnost pravidelného očkování proti respiračním onemocněním v ordinacích praktických lékařů,“ doporučuje MUDr. Jan Doleček.

HOVORY *s doktorem*

Odolnost a imunita jdou ruku v ruce – v našem těle i napříč lékařskými obory. Proto jsme o nich mluvili s dětskou lékařkou, sportovním koučem a dětskou onkoložkou.

TEXT: Jana LeBlanc

MUDr. Monika Michňová: „Děti nepotřebují zázraky, potřebují spát.“

Jak se z vás vlastně stala influencerka?

Když se mi narodila dcera, kamarádky, co měly taky malé děti, se na mě často obracely s dotazy: „Moniko, má teplotu nebo zvrací, co mám dělat?“ Témata se pořád opakovala, takže jsem si odpovědi začala ukládat a posílat dál pořád totéž. Můj muž mi pak řekl, ať je někým systematicky píšu. Zvažovala jsem blog, ale nakonec jsem si vzpomněla na instagram, který měly spolužačky z gymnázia. Přišel mi nejjednodušší, prostě holkám pošlu odkaz. Přidala jsem tam nejdřív právě kamarádky, brala to jako pomoc pro ně. A pak mi muž jednou na procházce s kočárkem řekl: „Víš, že tam máš už tisíc lidí?“ A pak to šlo rychle – dva tisíce, deset...

Pořád se otázky opakují, nebo vás ještě něco překvapí?

Spíš mě překvapí, že se pořád objevují různé mýty. Neustále se ke mně dostává třeba to, že očkování způsobuje autismus. Je to dávno vyvrácené. Přesto se informace stále opakuje, stejně jako řeči o „čipování“ při očkování.

Jaké jsou některé další mýty o dětském zdraví?

Časté jsou sezónní věci. Že malé miminko v kočárku je potřeba zakrývat plenou, aby na něj nesvítlo slunce. To už taky dávno není pravda. Kočárky jsou konstruované jinak než dřív, a když zakryjete boudu plenou, vytvoříte dítěti extrémní horko. V létě se často řeší stupeň ochrany pokožky před UV zářením u kosmetiky. Pořád sem tam zaslechnu, že krémy jsou škodlivá chemie nebo že dokonce mohou způsobit rakovinu. Na podzim zase často slyším, že dítě onemocní z nedostatku oblečení nebo kvůli bosým nohám. Samotný chlad ale nemoc nezpůsobuje. K tomu musí být v těle přítomný virus nebo bakterie. Chlad může maximálně oslabit odolnost organismu.

MUDr. Monika Michňová

Je pediatrička. Její instagramový profil **Detska_doktorka** má přes sto tisíc sledujících a patří k nejsledovanějším na Slovensku. Řeší na něm všechno, co trápí rodiče malých dětí.



[instagram.com/Detska_doktorka](https://www.instagram.com/Detska_doktorka)



Jaké tři věci jsou nejdůležitější pro dětskou imunitu?

Neexistuje jedna zázračná věc. Za důležitou považuju hlavně rekonvalescenci po nemoci. Děti se do kolektivu vrací často moc brzy, protože rodiče potřebují do práce. Rozumím tomu, ale pokud to jde, měly by se děti opravdu doléčit. Druhá věc je očkování. Třeba u chřipky je jasné vidět, že očkované děti bývají nemocné méně. A třetí je dlouhodobý přístup – nečekat efekt od jedné věci, ale systematicky budovat imunitu od mala. Děti nepřehřívát, oblékat přiměřeně, podporovat pohyb venku za každého počasí, dbát na kvalitní stravu a hlavně spánek. Ten pořád podceňujeme, děti i dospělí.

Jak poznám, že moje dítě je definitivně vyléčené?

Je to někdy těžké i pro mě. Obecně by mělo být bez akutních příznaků a mít dobrané léky. Pokud mu doma řeknete, aby doběhlo pro něco z kuchyně do obýváku, a ono se v půlce cesty rozkašle nebo mu teče z nosu, ještě to není ono. Důležité je sledovat jeho celkovou energii a chování. Když běhá, skáče, je zvědavý, je těžké ho zastavit, většinou to znamená, že už je v pořádku. Naopak pokud je oproti běžnému chování utlumené, znamená to, že ještě fit není. Od rodičů kolikrát slyším: „To přece zvládne, vždyť školka je takové nic.“ Jenže školka je pro děti větší fyzická i psychická zátěž, než si rodiče myslí.

Kdy bych měla upozornět, že je moje dítě nemocné příliš často?

Jako běžné se uvádí 8–10 lehkých infekcí ročně, v některých zemích, třeba v Německu, i 12. Důležitější než četnost je ale takzvaný klinický průběh. Sleduje se, jestli je nemoc krátká a dítě se rychle zotaví. Když má teplotu den dva a zase funguje, často to znamená, že má imunitu v pořádku. Zpozorněla bych u těžších nebo opakovaných infekcí, jako jsou zápal plic, záněty uší, dutin nebo časté kožní infekce. Tam bych zvážila vyšetření u imunologa.

Co vás do praxe naučily vaše děti?

Ještě víc empatie. Umím se víc vcítit do rodičů i jejich obav. Až s vlastními dětmi plně chápu, co to znamená, když mi rodiče říkají, že se bojí o dítě. A víte, všichni se srovnáváme. I já doma někdy přemýšlím nad věcmi, které vidím u pacientů. Třeba včera, když ke mně přišel chlapec s výraznou skoliózou, hned jsem večer taky koukala na svoje holky. Snažím se to ale využít pozitivně a rodiče uklidnit. Když mi některá maminka řekne, že její dítě je drobné nebo nechce jíst, uklidňuji ji, že to znám ze své vlastní zkušenosti. Moje starší dcera byla vždycky spíš nejedlík, ta mladší je taky drobnější. Hned si pak vydechnou. Člověku se uleví, když zjistí, že v něčem není sám.

Jak se projevuje váš strach o dcery?

Třeba jsem se zařekla, že moje děti nikdy nebudou mít doma trampolínu. Viděla jsem, jaké jsou z ní úrazy, takže v tom mám zrovna jasno. Loni jsem na síťích zveřejnila příspěvek „Co nedělám v létě“ a kromě trampolín taky zmínila, že se nekoupeme v jezerech. Přišla vlna reakcí, že svým dcerám kazím dětství a ať se nad sebou zamyslí. Já to tak ale nevnímám. Mají jiné aktivity. Máme skákací hrad, jezdíme k moři, trávíme hodně času venku. Je to prostě jiný úhel pohledu – a já ho vidím optikou prevence. Stejně to mám s očkováním. Pro mě je to způsob, jak děti chránit před nemocemi a umožnit jim bezpečně cestovat, chodit do kolektivu a žít běžný život. Někdo jiný to ale vidí jako ohrožení.

Jak to děláte, abyste na děti nepřenášela svoje strachy a vychovávala dcery psychicky odolné?

Učím se za pochodu. Řídím se tím, že člověk nemůže za dítě dělat úplně všechno. Vidím v ambulanci, že někteří rodiče by za své děti i dýchali, kdyby to šlo. To jim ale do života nepomůže. Dcery vedu hlavně k tomu, aby se nebály říct svůj názor, ozvat se, ve škole si říct o pomoc někomu dospělému. Nechci, aby mlčky všechno snášely, ale uměly komunikovat, ptát se, řešit nepohodlné situace. Zároveň ale nechci ani opačný extrém, aby byly

příliš průbojné, až agresivní. Ideální je zdravá rovnováha a ta se nehledá snadno.

Jak si pěstujete psychickou odolnost vy sama a jak o sebe pečujete, abyste nevyhořela?

Občas mám náročnější období, které je pak vidět i na síťích. Prostě úplně vypnu a na čas přestanu přidávat obsah, i když vím, že čísla pak klesají. Velkou součástí mé psychohygieny je můj muž, hodně věcí s ním sdílím. V práci se snažím být na rodiče milá a pozitivní, což je psychicky vyčerpávající, takže pak potřebuji hlavně klid a ticho. To mám ráda. A vychází z toho i můj odpočinek. Doma si sednu na terasu s kávou a jen tak koukám do blba. Bydlíme v přírodě, poslouchám cvrčky a nepotřebuji nic víc. Někdy jdu na kolo nebo šijeme s dcerami šaty pro panenky. A s věkem mě čím dál víc baví i uklízení.

A jak se staráte o imunitu?

Když jsem otevřela vlastní ambulanci, byla jsem nějakou dobu nemocnější než obvykle. Nebyl za tím jen kontakt s pacienty, ale hlavně stres a nedostatek spánku. Dost věcí jsem tehdy řešila po nocích, což není dobré. Teď se zaměřuji hlavně na spánek, který považuji za jednu z nejdůležitějších věcí pro zdraví. Hodně lidí řeší vitaminy a doplňky stravy, ale na spánek se zapomíná, přitom ovlivňuje nejen imunitu, ale i celkové zdraví.

Umíte vypnout?

Učím se to. Velkou oporou je mi manžel. Často mi řekne: „Co řešíš? Už to neřeš.“ A tím to uzavře, abych aspoň vypnula počítač a šla odpočívat. Dnes se totiž řeší pořád něco, provozní věci nekončí. Člověk by mohl pracovat pořád. Stres je přitom jeden z hlavních faktorů u mnoha civilizačních nemocí, od infarktu až po onkologická onemocnění. Musela jsem si nastavit, že moje vlastní zdraví je priorita. Jinak bych se vypnout nenaučila. A u lékaře je vyhoření to nejhorší, v téhle profesi je to hrozně vidět. Když ztratíte zájem o pacienty, už je neléčíte, jen píšete recepty. To bych nechtěla, a tak si hlídám, aby se to nestalo.

PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.:

„Neposlouchejte nechtěné myšlenky.“

Co pro vás znamená psychická odolnost?

Vnímám ji ve dvou rovinách. Ta první je schopnost, aby se mě některé věci tolik nedotýkaly. Víme, že stejná situace může jednoho člověka velmi vystresovat, zatímco druhý ji zvládne poměrně v klidu. Každý člověk má přirozenou míru odolnosti jinou. Proto je důležitá i druhá rovina – co dělat ve chvíli, kdy se nás něco dotkne, objeví se nechtěné myšlenky a jak s nimi pracovat.

Jak vlastně psychická odolnost vzniká?

U dětí ji vytváří podmínky a prostředí, v němž vyrůstají. V prvních letech života jsou ty podmínky především v rukou rodičů, kteří nejvíc ovlivňují, jak bezpečně, stabilně a klidně se dítě cítí. Později se k tomu přidává škola, kroužky, trenéři a další lidé, kteří dítě obklopují. Každý z nich svým přístupem může dítě posilovat nebo oslabovat, často i nevědomě. Velkou roli hraje nejen to, co dítěti říkáme, ale hlavně atmosféra, kterou kolem něj vytváříme.

Mají dnešní děti dost prostoru naučit se odolnosti?

Ne. Ale je fér položit si otázku: kdo ten nedostatečný prostor vytváří a nese za to odpovědnost? Protože jsme to my dospělí. Na jednu stranu říkáme, že jsou dnešní děti křehké, na druhou se je snažíme chránit před každým nepohodlím a neúspěchem. Tím jim bereme možnost si odolnost přirozeně vybudovat. Odolnost totiž nevzniká v pohodlí, ale v bezpečně zvládnutých náročných situacích. Je to podobné jako s otužováním: pokud chcete naučit tělo snášet chlad, musíte ho tomu chladu cíleně a s rozumem vystavit. Psychika funguje stejně.

Co to znamená konkrétně?

Ne děti zraňovat, ale dovolit jim zažít běžné životní situace, jako je zklamá-

ní, neúspěch nebo špatná známka. Často máme tendenci všechno „žehlít“ a hledat chybu kolem sebe. U špatné známky typicky: „Ta učitelka je ale hloupá!“ Možná je a možná opravdu dala našemu dítěti nefér známku, ale pokud chci vychovat odolného člověka, musí ji dítě unést. Život kolikrát není fér a dítě potřebuje získat zkušenost, že to tak je – a že to ustojí.

Dá se psychická odolnost trénovat stejně jako svaly?

Ano, mozek funguje na principu návyků a ty vznikají opakováním, tedy určitým „drilem“. Dobrý příklad je čištění zubů. Dneska rodiče u různých aktivit často říkají: „Hlavně aby ho to bavilo.“ Ale převedte to třeba na čištění zubů. Na začátku, když je vám rok, vás to taky nebaví. Rodiče vám je musí čistit, pak vás musí dozorovat, nahánět do koupelny, až se z toho postupně stane přirozená součást života – a člověk si nedovede představit, že by si zuby nevyčistil. Stejně fungují i návyky spojené s psychickou odolností, klidem nebo zvládáním nepohodlí.

V jakém věku začnou přicházet člověku myšlenky nechtěné?

Většinou souvisejí s nějakým cílem. U dospělého je to například situace, kdy chce zhubnout, ale večer přijde myšlenka: „Dal bych si čokoládu.“ U malých dětí je to ale jiné, protože

PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.,

Sportovní kouč, vysokoškolský pedagog a autor řady knih. Už více než 35 let se zabývá sportovní psychologií a mentálním koučinkem. Mezi největší trenérské úspěchy řadí zlato z MS 2005, dvakrát titul s HC Sparta Praha a Prezidentův pohár s HC Plzeň. Individuálně spolupracuje s vrcholovými sportovci a manažery. Je bývalým dlouholetým koučem Jaromíra Jágra.



ještě neuvažují tak racionálně a často nemají podobně vědomé cíle. Myšlenky nechtěné se u nich pojí se strachem, třeba z čerta nebo nějakého zážitku, jen si je ještě neumí pojmenovat.

Co o myšlenkách nechtěných zatím nevíme?

Vlastně toho moc nevíme. Třeba si neuvědomujeme, že nechtěné myšlenky nejsou jen negativní – třeba ty, které vám nedovolují usnout. Mohou být i pozitivní. Ve sportu například: „Do konce zbývají dvě minuty, vedeme, to už vyhrájeme.“ S oběma typy nechtěných myšlenek je ale potřeba pracovat – například je vyblokovat, zpracovat nebo transformovat. O tom, co zvolíme, rozhoduje čas, respektive kolik ho máme. Když je ho málo, pár vteřin, můžeme pouze blokovat. Když máme minuty či hodiny, dají se zpracovat. A v horizontu dnů, týdnů nebo měsíců je možné je transformovat.

Pojďme si to rozebrat konkrétně. Když přijde nechtěná myšlenka, jak se jí racionálně zbavujete vy sám?

Snažím se proti ní postavit co nejvíc logických argumentů, které ji dostanou do úzkých. Protože nechtěná myšlenka logiku většinou nemá. Vychází totiž především buď z minulosti, nebo z budoucnosti, ne z přítomnosti. A my žijeme v přítomnosti. Racionálně tedy nedává smysl, proč by něco, co se stalo před deseti minutami, mělo ovlivňovat to, co se děje teď. Příklad ze života: představte si, že mě naštve učitelka dějepisu. Hodina skončí, do další přijde učitel matematiky a já bych na něj měl být naštvaný jen proto, že mě před chvílí rozrušil někdo jiný? To přece nemá logiku.

Jenže často přesně takhle fungujeme. Co s tím?

Analyzovat situaci od začátku. Můžu ovlivnit myšlenku? Ano – třeba vnitřním dialogem. Můžu ovlivnit její následnou emoci? Ano – například změnou dechu. Můžu ovlivnit svoje chování? Také ano – třeba změnou postoje nebo mimiky. Někdy pomůže už jen to, že se narovnáte. Najednou zjistíte, že ze sta procent zátěže, kterou vám nese řetězec myšlenka – emoce – chování, dokážete

část odfiltrovat. Přes vnitřní dialog se dostanete třeba na sedmdesát procent, prací s dechem na čtyřicet a změnou postoje klidně na dvacet.

Co s těmi zbylými dvaceti procenty?

Ta už třeba sportovcům doporučuju zachovat. Je to stres, respektive eustres, který člověka aktivuje. Tenista Pete Sampras jednou řekl krásnou větu: „Když jsem se před zápasem přestal bát, pochopil jsem, že mám skončit.“ To je přesně ono.

Pokud chci vychovat odolného člověka, musí dítě unést špatnou známku, i když ji třeba dostalo nefér.

Co děláte s nechtěnými myšlenkami, které souvisejí s druhými, například s nemocným dítětem nebo rodičem zotavujícím se po infarktu?

Tady je důležité říci, že tyto techniky fungují téměř stoprocentně, pokud se týkají ataků našeho ega, ne našeho života či života našich blízkých. I přesto bych na ně šel přes racionalitu. Opakováním: „Nemůžeš to ovlivnit. Počkej. Dej tomu čas.“ Ale zároveň je důležité připustit si, že součástí života jsou útrapy, těžké chvíle a nakonec i vědomí, že někdo dožil svůj příběh. Lidé často hledají život bez problémů. Jenže to není život.

Jak pracovat s nechtěnými strachy u dětí, když se třeba probudí uprostřed noci se strachem z čerta, který ten den přišel s Mikulášem?

Nejdřív je důležité dítě vrátit do bezpečí. Vzít ho za ruku, odvést zpátky do postele a u toho říct: „To nebyl

čert, to byl převlečený soused.“ Nato mu většinou vyprávíme pohádku, aby usnulo. Nebo někdo počítá ovečky. Obojí je skvělý příklad blokace, kdy rodič přesměrovává pozornost dítěte jinam. Výsledkem je, že se nechtěná myšlenka přestane posilovat a dítě snáze znovu usne.

Mohou nechtěné myšlenky, zejména ty negativní, ovlivňovat naši imunitu?

To stoprocentně nevíme. Síla myšlenky ještě zdaleka není úplně prozkoumaná. Osobně jsem ale o její síle přesvědčený. Proto říkám: „Hlídejte si své myšlenky.“ Pokud budu dlouhodobě přesvědčený, že mám smůlu, často se ukazuje, že si člověk přitahuje situace, které mu to potvrzují. A stejně tak, když někdo žije v neustálé obavě, že onemocní, může se na tom pozornost tomu věnovaná podepsat. Možná si s nimi tvoříme realitu, těžko říct.

Necháváte se vy sám koučovat nebo mentorovat?

Scházím se s inspirativními lidmi, kterých mám kolem sebe naštěstí hodně. Nejedná se o koučink, spíš od nich čerpám myšlenky, které mě formují a posouvají. Není to o jedné konkrétní osobě. Spíš o různých vlivech a inspiracích, které si člověk postupně skládá dohromady.

Jak si při svém nepravidelném režimu skládáte den, aby vám bylo dobře psychicky i fyzicky?

Snažím se chodit čtyřikrát až pětkrát týdně do posilovny. Výhodou je, že mám flexibilní režim, takže si pohyb dokážu dobře poskládat skoro do každého dne. Jednou týdně hraju tenis s kamarádem. Velkou roli pro mě hraje také práce na zahradě. To je možná to, co mě nabíjí úplně nejvíc. Máme papoušky, ovce, slepice, louku, kolem sebe poměrně živý prostor.

A sázíte stromy...

Ano, to mě baví hodně. Kopat jámy, sázet stromky a sledovat, jak rostou. Před lety jsem vysadil první topoly a od té doby přidávám další. Není to jen fyzická práce. Je v tom i určitý přesah – něco, co člověku dává klid a smysl.

MUDr. Lucie Hrdličková, Ph.D.: „Posilovna mi dává mentální sílu.“



Kde berete energii na všechno, co děláte?

Kolikrát mě napadne, jestli energie nemám víc než většina lidí. Ale asi ne, spíš je to tak, že to, co je pro jiné čistě vyčerpávající, mě sice unaví, ale zároveň i dobří. Získávám energii z práce, vztahů, nových spoluprací. A úplně nejvíc z budování nových věcí. Občas mám pocit, že mi snad „vybuchne hlava“, kolik mě toho napadá. Ani ty myšlenky nestíhám všechny zachytit, natož někam organizované parkovat – a všechny realizovat. Řeším ten přetlak i se svou koučkou. Ale, a to je asi zásadní, neberu to negativně. Je to vlastně hezký, živý stav.

Ještě sloužíte?

Se službami jsem skončila loni v prosinci, hlavně kvůli rodině. Děti začaly hodně hlasitě říkat, že jim chybím. Nejen v noci, ale i po službách, kdy jsem bývala víc unavená a častěji protivná. Dokonce mi napsaly vzkaz: „Maminko, řekni paní doktorce, že už nebudeš sloužit, protože máš čtyři děti a jednoho manžela a chceš být s nimi.“ To byla poslední kapka. Zároveň jsem ale cítila, že dětská onkologie se strašně rychle posouvá, a já si nebyla jistá, že dokážu držet krok, pokud chci naplno rozvíjet paliativní medicínu. Sloužila jsem skoro dvacet let.

Od letoška jste po letech také pryč z onkologie, věnujete se čistě paliativní medicíně. V dětské onkologii se dnes vyléčí čtyři pacienti z pěti. Co vám dává naději u paliativy?

Pozor, paliativa není jen péče o umírající pacienty. Od roku 2017 prošlo péčí na-

Lucie Hrdličková

Vystudovala 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. V roce 2006 začala jako lékařka Kliniky dětské hematologie a onkologie ve Fakultní nemocnici Motol, kde působila do konce roku 2025. V roce 2017 založila ve stejné nemocnici první čistě dětský paliativní tým v Česku, stala se jeho vedoucí lékařkou a v této funkci působí dodnes. Je přednostkou Centra paliativní medicíny na 2. lékařské fakultě UK, kde se specializuje na výuku sdělování závažných zpráv a paliativní péči. Je vdaná a je matkou čtyř dětí.

šeho týmu téměř tisíc dětských pacientů z onkologie, neurologie, kardiocentra, ARO nebo třeba i prenatální péče, zemřelo jich 350. Mnoho dětí žije s nemocí dlouhodobě a náš tým je provází nejistotou, léčbou i těžkými rozhodnutími. Některé děti třeba čekají na transplantaci orgánů, a pokud vše dobře dopadne, mohou se úplně uzdravit a z paliativní péče odejít. Podobně i některé onkologicky nemocné děti. Faktem ale zůstává, že většina pacientů se dospělosti nedožije. A to je rámec, ve kterém poskytuje náš tým podporu a provázení rodinám.

Vy jste na téma provázení rodiny těžkou diagnózou, nejistoty a komunikace psala celou disertační práci. Dalo by se nějak stručně shrnout, jak pracujete s rodiči a dětmi, aby vážnou situaci dokázali unést?

Největší smysl pro mě má pomáhat hledat rodičům cesty, aby se i v extrémně těžké životní situaci dokázali cítit jako dobří rodiče. To je obzvlášť náročné ve chvíli, kdy nemáte kontrolu nad tím, co se děje, a nedokážete svoje dítě ochránit před těžkou nemocí nebo někdy i smrtí. Před lety vyšel krásný článek, který ukázal, že pro většinu rodičů těžce nemocných dětí znamená „být dobrým rodičem“ hlavně to, že se jejich dítě cítí milované. Pro každého je to ale něco jiného. Pro jednoho rodiče to znamená dohadovat se s personálem o nejlepší pokoj na oddělení, pro druhého vzít si dítěátko domů, moct mu vyndat z těla všechny hadičky, držet ho v náručí... A právě v tom vidím naši roli – pomáhat rodičům hledat vlastní cestu a snažit se jim na ní vyjít vstříc.

Zkuste mi říct nějaký konkrétní příklad, jak na to jdete.

Obvykle se rodičů v těžkých chvílích kolem závažného rozhodování ptám: „Co by vám pomohlo, abyste se cítili jako dobrý rodič?“ Protože často mají pocit, že v jejich situaci jsou všechny možnosti špatné. Hodně nám záleží na tom, aby měli všechny informace, které potřebují. Proto takové provázení procesem není práce jednoho člověka, ale celého týmu. Někdy jsem slyšela, že jsme pro rodiče něco jako polštář – že když je toho na ně příliš, mohou se do něj „vyboxovat“ nebo do něj klesnout nebo se o něj naopak opřít.

Ptají se rodiče často, jestli mohli dítě před nemocí nějak ochránit?

Záleží na diagnóze. Někdy rodiče hledají, jestli mohli dřív zachytit první příznaky. Jenže některé diagnózy jsou extrémně vzácné, někdy se s nimi nesetkají ani lékaři. Pro většinu rodičů je ale mnohem bolestivější jiná věc – pocit, že své dítě nemohou ochránit teď. Téměř od všech slyším: „Přál bych si, aby se tohle dělo mně, nikoli mému dítěti.“ Proto je důležitou součástí naší práce přizývat je k rozhodování, aby nebyli jen pasivními příjemci péče.

Kdy byste jako máma zpozorněla, jestli je s vaším dítětem vše v pořádku?

Já osobně zpozorním několikrát týdně. Ale to je zkrátka moje profesní deformace, že za každou boulí, divnou pihou nebo oteklym okem vidím rakovinu. Můj muž je v tomhle racionálnější, studoval matematiku, vyzná se ve statistice, ví, že dětské nádory jsou velmi vzácná onemocnění. Dokáže říct: „Chvilku počkáme, uvidíme.“

Jste smířená s tím, že to tak máte?

S profesní deformací ano. Ale ten strach, který zažívám jako rodič každý den, ten mě občas dostává na kolena. Určitě to souvisí s tím, že denně vidím nejnemocnější děti ze všech, a ať chci nebo ne, nemůžu se vyvarovat myšlenek, že takové nemoci a těžkosti mohou potkat i moje děti. Mám čtyři zdravé děti, a to se mi zdá v kontextu toho, kde pracuji a co denně v práci řeším, skoro neuvěřitelné.

Co vám pomáhá?

Uvědomovat si, že moje práce představuje koncentraci nejvíc nemocných dětí, ale že dětské nádory, těžké epilepsie, srdeční vady a další závažné nemoci pořád patří mezi onemocnění, která jsou u dětí vzácná. A díky své práci si naplno uvědomuji, že život a zdraví jsou opravdu dary, ne samozřejmost. A taky mi pomáhá pěstovat si psychickou odolnost vůči tomu všemu.

Jak v tomhle napětí mezi ochranou a strachem pracujete s tím, aby si vaše děti nesly spíš odolnost než přehnanou úzkost?

Snažíme se jít s manželem našim dětem příkladem hlavně ve zdravém životním stylu. Oba sportujeme, zdravě se stra-

vujeme, snažíme se dostatečně spát, alkohol pijeme spíše výjimečně. Učíme naše děti, že fyzická aktivita je důležitá a zdravá. Že součástí sportování jsou občas i nějaká zranění, ale taky mít nervy při zápase, radost z vítězství v turnaji... To vše buduje odolnost do života a my se jim snažíme to zvědomit.

Co pro vás vlastně znamená odolné dítě?

Z vlastní zkušenosti to můžu zjednodušit třeba na to, že když mi něco nejde, zkusím to znovu. Naše dcera nedávno postoupila z florbalové přípravky do družstva elévek. V přípravce patřila mezi nejlepší, ale mezi elévkami byla první měsíce naopak nejhorší. Bylo to náročné období, snažili jsme se jí být oporou, aby to zvládla. Teď válí mezi elévkami a vidí, kam se posunula. Ale taky viděla, že to trvalo a nebylo to jednoduché. To jsou podle mě momenty, které ji dobře připravují na těžké chvíle do života.

Jak budujete odolnost u sebe?

Pomáhá mi posilovat tělesnou kondici, to mi pak zlepšuje i hlavu. Poslední tři roky jsem se hodně opěla do silového tréninku. Zároveň jsem pracovala s nutriční terapeutkou, která mě naučila dobře jíst, ve smyslu živit svoje tělo. Jím jen tři porce jídla denně, v každém bílkovinu, ovoce, zeleninu, kousek žitného chleba. Když mám chuť na sladké, snažím se to připojit k jídlu, ne ho zhltnout samostatně. Když mám náročný den nebo složité pacienty, neumím si představit ráno, které nezačnu aspoň během v lese.

Nejsou cvičení a hlídání si jídelníčku další povinnosti do už tak plného rozvrhu?

Ne. Jen si to člověk musí v hlavě přenastavit. Já jsem si fyzickou sílu a kondici dala jako prioritu: pohyb skoro denně, dvakrát týdně pak hodinu a půl okno na přípravu jídla. Když jsem sloužila, nosila jsem si do nemocnice i třicet šest krabiček s jídlem, nechtěla jsem se stravovat v kantýně. Dají se tím ušetřit peníze a na konec i čas. Člověk nemusí přemýšlet, co zase bude jíst, improvizovat u automatu. Dneska to mám dokonce tak, že když krájím kvalitní maso nebo zeleninu, je to až meditace. A dokonce jsem díky tomu i zhubla. Za rok osmnáct kilo. V součtu to má pak efekt, jak zvládám náročné dny a život celkově.

Eva Švecová:

Mám kreativní práci, a to mě baví!"

Před patnácti lety byla zdravotní pojišťovna OZP průkopníkem v digitalizaci, když jako první nabídla klientům online služby. Jak se daří tuto pozici udržet a co všechno umí naše aplikace? To nám prozradila vedoucí odboru strategie a projektová manažerka VITAKARTY.

TEXT: Petra Lamschová, FOTO: archiv Evy Švecové



Jaká je vaše úloha v OZP?

Působím jako vedoucí odboru strategie a současně jako projektová manažerka VITAKARTY. Mám pod sebou tým dalších tří úžasných lidí – analytiků a matematiků. Odbor strategie je v rámci pojišťovny průřezový a koordinační. Setkáváme se s tématy a požadavky na analýzy od kolegů ze všech úseků. Propojujeme byznys, finance, zdravotnictví a očekávání klientů. Je to neuvěřitelně kreativní a inovativní práce. Když přijde nápad, musíme ho provést celým procesem – od brainstormingů přes spočítání přínosů a nákladů až po finální návrh. Pak se rozhodne, zda se projekt realizuje, nebo ne. Projekt VITAKARTA je pro mě ještě dynamičtější. Přináší kreativní prostor pro nové nápady a inovace, ale zároveň velký závazek z hlediska údržby a správného fungování. V podstatě jde o celý informační systém naší pojišťovny v jedné aplikaci.

Jak dlouho už VITAKARTA funguje?

Poprvé jsme ji klientům představili v roce 2011, takže slavíme patnáct let fungování VITAKARTY. OZP byla tehdy první zdravotní pojišťovnou, která nabídla svým klientům online služby a možnost řešit požadavky digitálně. V médiích máme od té doby pověst

moderní, digitální zdravotní pojišťovny, která je technologicky napřed. Tuto pozici se už patnáct let snažíme udržovat a myslím, že se nám to daří.

Jaké jsou hlavní benefity VITAKARTY?

Rychlost, pohodlí a bezpečnost. Klienti mohou online vyřídit prakticky vše, co od své zdravotní pojišťovny potřebují, a to kdykoli a odkudkoli.

Co konkrétně uživatele zajímá nejvíce?

Pořád vedou finanční příspěvky a preventivní programy. Pokud čerpáte některý z příspěvků, stačí účtenku nahrát online a žádost vyřídit ve třech jednoduchých krocích. Když už to člověk umí, nezabere to ani tři minuty. Doba se ale posouvá a lidé si dnes mnohem více hlídají vykázanou zdravotní péči, termíny preventivních prohlídek nebo screeningová vyšetření. VITAKARTA má i funkce, které nabízíme jako jediná zdravotní pojišťovna – upozorňujeme například na duplicitu léků a jejich možné interakce, a to nejen mezi jednotlivými léky, ale také ve vztahu k potravinám či nápojům. Nově mají klienti k dispozici také laboratorní výsledky přímo v aplikaci. Velkým tématem je i modul Skin-Vision pro kontrolu znamének a stavu

pokožky pomocí mobilního telefonu. VITAKARTA pomáhá také OSVČ, které mohou online podat přehled a rovnou uhradit potřebné platby. K dispozici mají i přehled platební bilance a mohou si kdykoli zkontrolovat stav pojistného.

Dá se vůbec ještě ve VITAKARTĚ, která má tolik funkcí, vymyslet něco nového?

Když o VITAKARTĚ přednáším, ráda používám podtitul „padesát odstínů VITAKARTY“. Dnes už je v ní funkcí ale určitě víc než padesát. Zároveň musíme velmi pečlivě hlídat i uživatelskou přívětivost, aby aplikace působila stále přehledně. Důležitá je grafika i logická struktura. Neustále sledujeme technologické trendy, medicínské novinky, evropské směry digitalizace a nově samozřejmě také možnosti umělé inteligence.

Přibližně jednou za dva roky prochází aplikace větším redesignem, protože musíme reagovat na rychlý vývoj ve světě mobilních aplikací. Zapracováváme také zpětnou vazbu od klientů. Pokud víme, že je některá funkce podle statistik málo využívaná, upravíme ji nebo nahradíme novým řešením.

Chystáte teď nějakou novinku?

Na začátku roku jsme nasadili nový redesign. Jak říká náš generální ředitel: „Jakmile nový design nasadíte, musíte hned začít pracovat na dalším.“ Takže už na něm pracujeme. Máme několik zajímavých nápadů, o kterých zatím nemohu mluvit, protože ještě neprošly schvalovacím procesem. Jsem ale ráda, že je stále co rozvíjet a posouvat dál. Velkou výzvou je pro nás nyní zapojení umělé inteligence. Určitě ji chceme využít tak, aby klientům usnadnila orientaci v systému a pomohla jim lépe se pohybovat jak v oblasti prevence, tak při čerpání zdravotních služeb.

Jak dlouho už působíte v OZP?

V říjnu 2025 jsem oslavila deset let. Přitom původně jsem přišla „na skok“, rok nebo dva. Mému nejmladšímu dítěti tehdy byly dva roky a já hledala práci blízko domova s možností polovičního úvazku. Tehdejší obchodní ředitel byl velmi vstřícný, a tak jsme se domluvili. Nastupovala jsem na úsek, kde jsem řešila smluvní a úhradovou politiku, po roce jsem převzala vedení asistenčních služeb. To mě moc bavilo, protože to byla a je prémiová služba podobně jako VITAKARTA. Součástí asistenčních služeb OZP jsou například zdravotní konzultace 24/7, vyhledání lékaře nebo rovnou objednání. Před sedmi lety jsem pak převzala řízení projektu VITAKARTA a odboru strategie.

Představovala jste si jako malá holka, že budete manažerkou v pojišťovně?

To určitě ne. Nedávno se mě na to ptaly moje děti, když si vybíraly vysokou školu a přemýšlely o budoucím povolání. Pravda však je, že polovina mé rodiny jsou úředníci a ekonomové. Můj dědeček dělal pokladníka v různých spolcích, od včelařů po hasiče a zahrádkáře. Takže tužku, papír a kalkulačku jsem viděla od malička a v kanceláři

jsem se podvědomě viděla taky. Původně jsem sice chtěla studovat zahradní architekturu, ale rodiče mi to nedovolili. Moje nejlepší kamarádka na gymnáziu šla studovat na ekonomku, tak jsem šla s ní.

Zmínili jste, že máte ráda tvoření a vymýšlení nových věcí. Našla jste se v tom?

Našla. VITAKARTA je přesně ten typ práce, kde člověk něco vytváří od úplného začátku. Baví mě, když mám možnost nápad zrealizovat a následně vidím, že skutečně funguje. Jsem iniciátor. Odjakživa mě bavilo organizovat věci, propojovat lidi a vytvářet fungující týmy. Je mi to přirozené, a proto mě tolik oslovilo projektové řízení. Promítá se to i do osobního života. Když jsem byla na mateřské, pořád jsem něco vyráběla. Jednu dobu se mi velmi líbily tehdy populární jelení šperky. Byly ale drahé, a tak jsem si podobné začala vyrábět sama. Měla jsem jich doma spoustu, a dokonce jsem je několikrát prodávala na farmářských trzích na pražské náplavce. K práci na zahradě jsem zatím nedospěla. Máme sice malou zahrádku u domu i chalupu, ale zatím to funguje tak, že bylinky, růže nebo rododendrony musí přežít samy. Mám ale jednu výmluvu – v poslední době mě ze sedavého zaměstnání bolí záda. Musím se proto pravidelně hýbat a být aktivní, aby si bedra ulevila.

To vás přivedlo k tanci?

Ano, v tanci jsem se naprosto našla. Už jsem ve věku, kdy přesně vím, jaký pohyb mi přináší radost. I když jsem dřív dělala třeba aerobik, zumbu nebo běhala, tanec zůstává na prvním místě. Provází mě od dětství. Pocházím z Moravy a od osmi let jsem tancovala ve folklorním souboru Vonica. Tancovali jsme tance ze Slovákka, ale i ze Slovenska, které mě baví asi nejvíc. Nejraději mám čardáše a obecně rychlejší tance, asi to souvisí s mým temperamentem. Po vysoké škole jsem s tím přestala, protože stíhat pravidelné tréninky a udržet si folklorní fyzickou spolu s rodinou a dětmi nebylo jednoduché. Tancovala jsem už jen příležitostně pro radost. Před třemi lety jsem si ale řekla, že děti už jsou velké, u večere mě každý den nepotřebují a je čas vrátit se k pravidelnému



Z procesu mého tvoření.



Výlet na zříceninu hradu Sion, asi nejzajímavější husitskou památku v Česku.



Jednou větou

Nejkrásnější místo v České republice, které vás napadne jako první?

Luhačovice. Pocházím odtud, prožila jsem tam dětství a jsou to krásné, čisté, architektonicky zajímavé lázně s vynikajícími minerálkami, na kterých jsem vyrostla.

Knížka, kterou máte právě teď na nočním stolku?

Čtu opravdu hodně. Knihu, která mě zaujme, zvládnou přečíst klidně za tři dny. Zrovna včera jsem dočetla román Vona od současné české autorky Petry Klabouchové.

Písnička, která vám v poslední době nejčastěji zní v uších?

Nejčastěji mi v hlavě zní lidové písničky. V poslední době třeba A já taká dzivočka.

Film, na který nikdy nezapomenete?

Hříšný tanec. I po desátém zhlédnutí u něj brečím.

Domácí práce, kterou opravdu nemáte ráda?

Všechny!

Vaše nejoblíbenější jídlo?

Zmrzlina.

Co vás naučily vaše děti?

Trpělivosti.

režimu. Kolegyně v práci mi dala tip na kurzy lady latino a já jsem hned začala hledat, kam se přihlásit.

Jaké kurzy jste objevila a jaký je váš nejoblíbenější tanec?

Objevila jsem několik kurzů, ale zůstala jsem u těch, které vedou bratři Jakub a Michal Necpálovi. Jsou pro mě jedničky. Lidsky i profesně jsme si sedli, mají úžasné choreografie a skvěle to s tanečnicemi umí. Začínala jsem na jedné hodině týdně, dnes chodím tancovat téměř čtyřikrát týdně. Mým nejoblíbenějším tancem je cha-cha, asi proto, že se dá tančit téměř na všechno. Postupně ale přicházím na chuť i rumbě, která vyžaduje výraz a velkou práci rukou. To mi ze začátku moc nešlo, ale postupně se k tomu propracovávám. Manžel je rád, že jsem spokojená a dělám něco, co mě baví. Sám tancovat umí, ale nevyhledává společenské akce, kde by se musel předvádět před lidmi. Má ale moc rád folklor, rád si zazpívá, zatančí i zacifruje.

Naše povídání vyjde na konci srpna, kdy vrcholí léto. Jakou plánujete letos dovolenou?

Chystáme se do Itálie. Opět jedeme ve větší skupině několika rodin, což se nám osvědčilo už loni ve Slovinsku. Bylo to tam nádherné. Každá rodina má své auto i svůj program. Někdo má rád hory, jiný vodu, rybaření nebo cyklistiku. Přes den si každý užívá to své a večery trávíme společně. Vybíráme proto místa, která nabízejí široké možnosti aktivit, aby si každý přišel na své. Jinak ale s rodinou nedáme dopustit na Českou republiku, po které hodně cestujeme. S manželem se shodujeme, že je důležité poznávat svou vlast. Je nádherná a nabízí spoustu úžasných míst. Manžel je navíc skvělý organizátor. Vždycky objeví nějaké netradiční nebo méně známé místo, kde člověk jen žasne, jak krásnou zemi máme.

Protože

mi poradí i najdou lékaře

S Asistenční službou OZP máte pomoc vždy nablízku



ozp.cz

207



AI GENERATED

Endometrióza:

Víc než bolestivá menstruace

Bolest, která ženu každý měsíc vyřadí z provozu. Únava, kterou nejde dospat. Nepochopení okolí i roky čekání na správnou diagnózu. Endometrióza je jednou z nejvíc podceňovaných nemocí současnosti. Mnohé pacientky si myslí, že jejich utrpení je normální součástí ženského života. Ale není.

AUTOR: Ivana Ašenbrenerová

Některým ženám signalizuje příchod menstruace jen lehké pobolívání v podbřišku. Jiné několik dní fungují jen díky kombinaci léků proti bolesti, silné kávy a pevné vůle. Ruší schůzky, odmítají společenské akce, mění pracovní program a tajně doufají, že si nikdo nevšimne, jak moc je jim zle. Naučily se totiž jednu nebezpečnou věc: bolest vydržet.

Generace žen vyrůstaly s představou, že menstruace prostě bolí. Že to k ženskosti patří. Že maminka to měla stejně a babička také. Jenže mezi běžným nepohodlím a bolestí, která člověka doslova paralyzuje, je obrovský rozdíl. A právě ten bývá často přehlížen.

Nemoc, kolem které panuje ticho

Ženy s endometriózou často roky bojují s bolestmi připomínajícími porodní kontrakce. Zároveň slyší, že jsou jen citlivky a že mít bolestivou menstruaci je přece normální. Nebo že jsou moc ve stresu. Endometrióza není na první pohled vidět, přesto jí trpí zhruba každá desátá žena.

Zjednodušeně řečeno, při endometrióze se buňky podobné děložní sliznici začnou chovat trochu neposlušně a usadí se tam, kam nepatří, třeba na vaječnících, vejcovodech nebo v dutině břišní. Jak vysvětluje MUDr. Štěpán Machač, Ph.D., předseda Sekce asistované re-



produkce České gynekologicko-porodnické společnosti ČLS JEP, problém je v tom, že i mimo dělohu tyto buňky dál reagují na hormonální cyklus. Každý měsíc se tedy chovají stejně jako při menstruaci, jenže krev nemá kam odejít. Tělo pak místo úlevy řeší záněty, bolest a vznik srůstů, které mohou ženám výrazně komplikovat běžný život i cestu k vytouženému miminku.

Bolest, která řídí kalendář

Endometrióza není jen „silnější menstruace“. Je to nemoc, která dokáže ovlivnit celý život. Některé pacientky popisují, že několik dní v měsíci nejsou schopné normálně fungovat. Bolest vystřeluje do zad

i do stehen, přidává se nevolnost, průjemy nebo kolapsové stavy. Problémem bývá i bolest při pohlavním styku nebo při vyprazdňování.

Protože se obtíže pravidelně opakují, ženy si na ně paradoxně zvyknou. Naučí se plánovat dovolenou podle menstruace, v kabelce nosí zásobu analgetik a v práci mají připravené výmluvy pro dny, kdy sotva sedí u počítače. Některé dokonce začnou pochybovat samy o sobě. Pokud totiž od okolí dlouhodobě posloucháte, že „to přeháníte“, časem tomu začnete věřit. Velkým problémem je i to, že endometrióza nevypadá u každé ženy stejně. Některé pacientky mají rozsáhlé nálezy a téměř žádné bolesti. Jiné trpí výrazný-

mi bolestmi, přestože ložiska nejsou velká. A právě tato nepředvídatelnost často komplikuje diagnostiku.

Proč trvá diagnóza tak dlouho?

Od prvních příznaků k diagnóze uplyne v průměru pět až deset let. Ano – deset let. Deset let bolesti, nejistoty a hledání odpovědí. Důvodů je několik. „Ženy někdy příznaky bagatelizují, symptomy zaměňují za běžné gynekologické obtíže, syndrom dráždivého tračníku nebo psychosomatické problémy, onemocnění navíc není vždy viditelné na ultrazvuku a má velkou variabilitu projevů,“ vysvětluje MUDr. Štěpán Machač.

Od prvních příznaků k diagnóze uplyne v průměru pět až deset let. Deset let bolesti, nejistoty a hledání odpovědí.



Diagnostika proto často připomíná detektivní práci. Zahrnuje gynekologické vyšetření, ultrazvuk, někdy magnetickou rezonanci a definitivní potvrzení často přináší až laparoskopická operace. Právě té se ale mnoho žen obává. Není divu, řada z nich má za sebou roky zkušností, kdy jejich obtíže nikdo nebral vážně. Další vyšetření proto odkládají a místo řešení sahají po dalších lécích proti bolesti. Nemoc mezitím pokračuje dál a sílí.

Vliv endometriózy na plodnost

Mnoho žen se o své diagnóze dozví až ve chvíli, kdy se začnou snažit o miminko. Endometrióza totiž může způsobovat potíže s otěhotněním, a to z mnoha důvodů. „Může narušit průchodnost vejcovodů, ovlivnit kvalitu vajíček, způsobit srůsty nebo zhoršit prostředí pro uhnízdění embrya,“ říká MUDr. Štěpán Machač. Chronický zánět navíc mění prostředí v celé malé pánvi. „Často se na klinice setkáváme s tím, že ženy o své diagnóze sice vědí, ale netuší, jak závažná může být. Teprve při neúspěšné snaze o početí zjišťují, co všechno jejich nemoc ovlivňuje,“ říká MUDr. Marcel Štelcl, Ph.D., vedoucí lékař reprodukční kliniky ReproGenesis.

Zatímco některé páry začnou otázku plodnosti řešit až po čtyřicítce, ženy s endometriózou se často dostávají do ordinací specialistů mnohem dřív, klidně ještě před třicátými narozeninami. I proto odborníci zdůrazňují, že čím dřív se na nemoc přijde, tím větší šance je předejít komplikacím. Diagnóza endometriózy ale rozhodně neznamená konec snu

o miminku. Mnoha ženám se podaří otěhotnět přirozeně, jiným pomůže hormonální léčba nebo asistovaná reprodukce.

Možnosti léčby nejsou univerzální

Neexistuje jedno univerzální řešení, které by fungovalo všem. Záleží na tom, jak výrazné jsou obtíže, kolik je ženě let nebo jestli právě plánuje rodinu. U části pacientek pomáhá hormonální léčba, která má za úkol zpomalit aktivitu ložisek a zklidnit celý proces. Lékaři k tomu využívají hormonální antikoncepci, gestageny i novější typy léků, které pracují s hormonální rovnováhou v těle.

Pokud jsou bolesti silné nebo nemoc výrazně zasahuje do plodnosti, přichází na řadu chirurgická léčba. „Nejčastěji se volí laparoskopické odstranění ložisek,“ říká MUDr. Štěpán Machač. Často se kombinují oba přístupy. Ani operace ale není definitivním řešením. Endometrióza má bohužel tendenci se vracet. „Jde o chronické onemocnění, které se dá dobře kontrolovat a jeho příznaky lze výrazně zmírnit,“ dodává odborník.

Nemoc, která bere energii i sebevědomí

Chronická bolest člověka mění. Kdo ji nikdy nezažil, jen těžko pochopí, jak vyčerpávající je žít s tělem, které pravidelně selhává. Ženy s endometriózou často popisují pocit izolace. Okolí jejich problémy nevidí, proto je snadné je zlehčovat. Jenže nemoc zasahuje do všech oblastí života – do práce, sexuality, vztahů i plánování rodiny. Bolest při sexu může narušit partnerský vztah. Opako-

vané neúspěchy při snaze o dítě vedou k frustraci.

Chronická únava vyčerpává psychicky i fyzicky. Studie navíc potvrzují, že ženy s endometriózou mají vyšší riziko úzkosti a depresí. Ne proto, že by byly „slabší“, ale proto, že dlouhodobá bolest a nejistota představují obrovskou psychickou zátěž.

Pomocť může i změna životního stylu

Endometriózu bohužel nejde zcela vyléčit, a už vůbec ne jen změnou jídelníčku nebo pravidelným cvičením. Pravdou ale je, že správně nastavený životní styl může výrazně ulevit. Potvrzuje to i MUDr. Štěpán Machač: „Vhodná je protizánětlivá strava, hlavně méně cukru, více omega-3 mastných kyselin a zeleniny. Doporučujeme omezit alkohol a kofein, naopak přidat pravidelný pohyb.“ Ženy si pochvalují jógu nebo pilates. A ještě jednu věc dávají k dobru – nahřívání břicha, které pomáhá. Na škodu není ani fyzioterapie pánevního dna a dostatek spánku. Efekt je samozřejmě individuální, ale u některých žen významný.

Naděje moderní medicíny

Dobrou zprávou je, že výzkum endometriózy postupuje dopředu. Vědci pracují na nových hormonálních lécích s menšími vedlejšími účinky, zkoumá se biologická léčba i neinvazivní diagnostické testy, které by jednou mohly nemoc odhalit například jen z krve. Hlavním cílem do budoucna je rychlejší diagnostika. Aby ženy nemusely čekat deset let, než jim někdo uvěří.

Protože

**přispějí více než 11 000 Kč
na mě a miminko**

Získejte příspěvky na nadstandardní
péči v těhotenství i po porodu



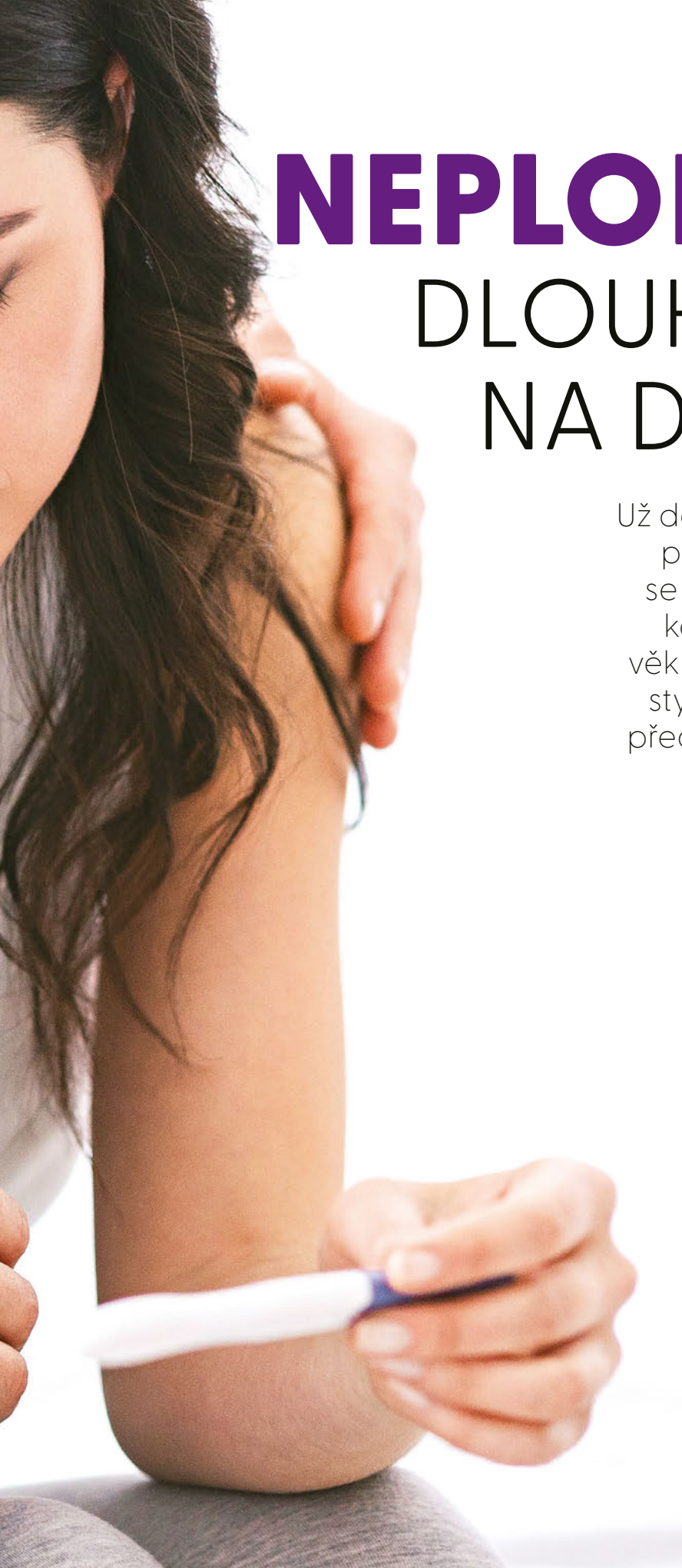
ozp.cz

207



AI GENERATED





NEPLODNOST: DLOUHÉ ČEKÁNÍ NA DVĚ ČÁRKY

Už dávno to není okrajové téma ani problém „těch druhých“. V Česku se s potížemi s početím potýká až každý šestý pár. Na vině není jen věk nebo genetika, ale taky životní styl, stres a často i naše zkreslené představy o tom, jak snadno se dá rodičovství naplánovat.

TEXT: Ivana Ašenbrenerová

Dnešní generace plánuje děti úplně jinak než naši rodiče. Nejdřív škola, kariéra, cestování, vlastní bydlení, trochu si „užít života“ a dítě přijde později, až bude ten správný čas. Jenže lidské tělo má na ideální timing rodičovství často vlastní názor. Neplodnost je přitom stále častější. „Postihuje dnes přibližně deset až patnáct procent párů v reprodukčním věku. A není to jen biologický problém,“ vysvětluje MUDr. Marcel Štelcl, Ph.D., vedoucí lékař reprodukční kliniky ReproGenesis. Důvodů je podle odborníka několik. Velkou roli hraje odkládání rodičovství do vyššího věku, ale také stres, obezita, kouření, nedostatek spánku nebo hormonální zátěž moderního životního stylu.

A pak je tu ještě jeden důležitý faktor. Dnešní medicína dokáže odhalit problémy, které dříve zůstávaly nepojmenované. O neplodnosti se proto nejen víc mluví, ale také se častěji diagnostikuje.

Zaměřeno na muže

Neplodnost u mužů

Jeden z nejrozšířenějších omylů kolem neplodnosti? Když se páru nedaří otěhotnět, problém je určitě na straně ženy. Jenže realita je jiná. Jak potvrzuje lékař Marcel Štelcl, příčina na straně ženy je přibližně ve 30 až 40 procentech případů, stejný podíl ovšem připadá na muže a zbytek tvoří kombinace faktorů u obou partnerů. Mužská neplodnost je dnes tedy stejně častá jako ženská. Jenže zatímco ženy jsou zvyklé chodit pravidelně na preventivní prohlídky ke gynekologovi, muži často přicházejí až ve chvíli, kdy problém trvá delší dobu.

Příčiny mužské neplodnosti

Mužská plodnost sice neklesá tak dramaticky jako ženská, ale rozhodně není neomezená. Představa, že muž může počít prakticky kdykoli bez omezení věkem, patří mezi největší biologické iluze moderní doby. Mezi příčiny mužské neplodnosti patří poškození DNA spermií, hormonální poruchy nebo například varikokéla, tedy rozšíření žil v oblasti varlat.

Spermie jako základ plodnosti

Bez kvalitních spermií k oplodnění jen těžko dojde. Jejich kvalitu přitom mohou muži významně ovlivnit svým životním stylem. Dnešní třicátníci se ale pohybují v prostředí, které plodnosti moc nepřeje. Sedavé zaměstnání, minimum pohybu, fast food, energetické nápoje, kouření i dlouhodobý stres. K tomu se přidávají dlouhé hodiny s notebookem na klíně nebo časté přehřívání varlat v sauně či z důvodů nošení příliš těsného oblečení. Spermie přitom patří k velmi citlivým buňkám a reagují na řadu vnějších vlivů. Výhoda oproti ženám je, že základní vyšetření mužské plodnosti je poměrně jednoduché. Dělá se pomocí spermio-gramu, díky kterému lékaři dokáží zjistit počet spermií, jejich pohyblivost, tvar i kvalitu.

Léčba mužské neplodnosti

Léčba se vždy odvíjí od konkrétní příčiny. Někdy pomůže úprava životního stylu, omezení kouření, redukce stre-

su, více pohybu nebo změna jídelníčku. V některých případech lékaři nasazují hormonální léčbu nebo doporučí operaci varikokély. Moderní medicína dnes navíc dokáže analyzovat i genetickou kvalitu spermií a odhalit problémy, které dříve zůstávaly skryté.

Pokud přirozené početí není možné, řešením bývá asistovaná reprodukce. Kvalitu spermií lze podpořit také stravou bohatou na antioxidanty, zinek, selen nebo vitaminy C a E. V některých případech lékaři doporučují doplňky stravy na podporu spermatogeneze nebo hormonální léčbu, pokud jsou příčinou problému hormonální poruchy.

Zaměřeno na ženy

Neplodnost z pohledu ženy

U žen patří mezi nejčastější příčiny neplodnosti poruchy ovulace, syndrom polycystických vaječníků, endometrióza nebo neprůchodnost vejcovodů. „Problém mohou způsobit i hormonální poruchy spojené například se štítnou žlázou nebo snížená ovariální rezerva,“ říká MUDr. Marcel Štelcl. A pak je tu věk, faktor, který žádný lékař nemůže obejít. Žena se rodí s určitým počtem vajíček, která během života postupně ubývají. Nejde jen o jejich množství, ale také, a především o kvalitu. Po pětáctém roce začíná plodnost výrazně klesat a po čtyřicítce se šance na přirozené otěhotnění výrazně snižuje. Podle odborníků se do třiceti let uchyť přibližně každé druhé embryo, po čtyřicítce už jen kolem deseti procent. Po pětáctém roce jde často o jednotky procent. Biologické hodiny existují a věk zůstává jedním z nejvýznamnějších faktorů ženské plodnosti.

Menstruace nerovná se ovulace

Mnoho žen překvapí, že pravidelná menstruace automaticky neznamená pravidelnou ovulaci. Předpoklad, že pokud žena pravidelně menstruuje a cítí se zdravě, bude plodnost stejná jako ve třiceti, neplatí. Normální menstruační ka-

lendář ještě automaticky neznamená, že tělo každý měsíc uvolňuje vajíčko. Cyklus může na první pohled fungovat ukázkově, ale ovulace ve skutečnosti probíhat nemusí. Častým důvodem bývá například hormonální nerovnováha, syndrom polycystických ovarií, známý jako PCOS, nebo endometrióza, což je nepříjemné onemocnění, při kterém se tkáň podobná děložní sliznici usazuje mimo dělohu. Kromě bolestí a zánětů pak dokáže pořádně komplikovat i snahu o početí.

Ovulace nemusí znamenat početí

Mnoho žen navíc žije v přesvědčení, že otěhotnět lze prakticky kdykoli během cyklu. Ve skutečnosti je plodné okno poměrně krátké. Důležitější než četnost pohlavního styku je jeho správné načasování. Lékaři proto doporučují sledování ovulace pomocí testů, měření bazální teploty nebo ultrazvuku. Významnou roli hraje také stres. Ten dokáže hormonální systém rozkolísat natolik, že ovulace úplně zmizí. Organismus totiž v období dlouhodobého napětí reprodukci jednoduše nepovažuje za prioritu. Tělo nastavené na „přežít další pracovní deadline“ totiž často nemá kapacitu na rozmnožování.

Léčba ženské neplodnosti

Vyšetření plodnosti zahrnuje gynekologické vyšetření, ultrazvuk, hormonální testy i kontrolu průchodnosti vejcovodů. Moderní testy dokážou poměrně přesně určit také ovariální rezervu, tedy zásobu vajíček. Léčba se následně odvíjí od konkrétní příčiny. Někdy pomůže hormonální léčba nebo stimulace ovulace, jindy léčba endometriózy nebo asistovaná reprodukce. Součástí moderní léčby bývá také genetické testování embryí, které pomáhá vybrat embryo s nejvyšší šancí na zdravý vývoj a úspěšné těhotenství.

Reprodukce jako týmová disciplína

Vyšetření plodnosti dnes rozhodně není jen „dámská záležitost“. Miminko totiž nevzniká sólově, proto by do ordinace ideálně měli přijít oba partneři. U žen lékaři většinou začínají gynekologickým vyšetřením, ultrazvukem a hormonálními testy, které napoví, jestli správně funguje ovulace i celý menstruační cyklus.



Často se kontroluje také průchodnost vejcovodů pomocí speciálních vyšetření. U mužů bývá klíčovým krokem spermio-gram, který poměrně rychle ukáže, zda je vše v pořádku. Pokud je potřeba, doplňují se i další hormonální nebo speci-alizované testy. Podle nich se pak volí cílená léčba.

Genetika mění pravidla hry

Jedním z největších posunů v léčbě neplodnosti posledních let je genetika. Zatímco dřív lékaři často hledali příčinu neplodnosti metodou pokus–omyl, dnes dokáží testy odhalit problémy mnohem přesněji. „Genetické testy se doporučují zejména při opakovaných potratech, při těžké poruše spermio-gramu, před IVF léčbou, kdy je některá centra dělají stan-dardně, nebo při podezření na dědičné onemocnění,“ vysvětluje MUDr. Marcel Štencl. Pomáhají odhalit chromozomální odchylky nebo přenašečství genetických chorob a umožňují lékařům lépe zacílit další postup léčby.

Testování odhalí problémy dřív

Medicína se v posledních letech výrazně posunula a využívá se i další testování. „Například testy AMH, které dokážou poměrně přesně určit ovariální rezervu u ženy, tedy zásobu vajíček. Pokročilé spermio-gramy zase analyzují DNA sper-mií a genetické screeniny párů odhalují riziko vzácných dědičných chorob ještě před samotným početím,“ vyjmenovává

odborník. Velkým tématem je také pre-implantační genetické testování embryí, známé jako PGT. Díky němu mohou embryologové vybrat embryo s nejvyšší šancí na zdravý vývoj ještě před trans-ferem do dělohy. Dnešní medicína tak dokáže zvýšit šanci na úspěšné těhoten-ství a současně snížit riziko některých genetických onemocnění.

Kdy je čas začít problém řešit

Hodně párů si na začátku říká, že tomu nechá čas. Jenže po nějaké době se z romantického „ono to přijde“ často stává excelová tabulka plodných dnů, sledování ovulační aplikace a nekoneč-né hledání odpovědí na internetu ve dvě ráno. Doporučení odborníků je přitom poměrně jasné. Pokud je ženě méně než 35 let, měl by pár vyhledat specia-listu po roce pravidelného neúspěšného snažení. U žen nad 35 let se tahle doba zkracuje na šest měsíců, protože právě věk hraje v plodnosti zásadní roli.

Existují ale i situace, kdy nemá smysl čekat vůbec. Například pokud má žena nepravidelnou nebo chybějící menstru-aci, diagnostikovanou endometriózu, prodělala záněty v oblasti pánve nebo pokud se už dříve objevil problém ve spermio-gramu.

Když tělo posílá varovné signály, není potřeba hrát si na hrdiny a doufat, že „to příroda nějak zařídí“. Čím dříve se po-daří odhalit příčinu obtíží, tím větší bývá šance na úspěšnou léčbu.

Neplodnost v číslech

- **Každý šestý pár v Česku** se dnes potýká s problémy s početím. Příčina je rovným dílem přibližně ve 30 až 40 procentech případů na straně ženy i muže, zbytek tvoří kombinace problémů u obou partnerů.
- **Po 35. roce věku** začíná ženská plodnost výrazně klesat. Zatímco do 30 let se uchyťí přibližně každé druhé embryo, po čtyřicítce už jen kolem 10 procent. Po 45. roce jde často pouze o jednotky procent.
- Zdravý pár má při jednom menstruačním cyklu **zhruba dvacetiprocentní šanci na přirozené početí**. Pokud se ženě do 35 let nedaří otěhotnět ani po roce pravidelného nechráněného pohlavního styku, odborníci doporučují vyhledat specialistu. U žen nad 35 let se doporučená doba zkracuje na šest měsíců.
- Zdravotní pojišťovny dnes ženám do 40 let **hradí až čtyři cykly IVF léčby**. Ve většině případů se přenáší pouze jedno embryo, protože vícečetné těhotenství představuje vyšší zdravotní riziko pro matku i dítě.



OČKOVÁNÍ:

Návrat nemocí, které jsme považovali za minulost

Možná máte pocit, že nemoci jako černý kašel, neštovice nebo zarděnky patří pouze do učebnic historie nebo do vyprávění našich babiček. V posledních letech nás však realita vyvádí z omylu. Infekce, které jsme díky plošnému očkování považovali za téměř vymýcené, se vrací.

TEXT: **Eva Karlová**

Máme pro vás přehled těchto „zapomenutých“ hrozeb. Podívali jsme se na to, jak je poznat, kdy se proti nim začalo očkovat a proč lékaři varují před jejich návratem.

1 ■ Černý kašel (pertuse)

O CO JDE: Pertuse je vysoce nakažlivé bakteriální onemocnění způsobené bakterií *Bordetella pertussis*. Postihuje všechny věkové skupiny, život ohrožující však může být u novorozenců a kojenců, kteří ještě nemají dokončené základní očkování.

JAK SE PROJEVUJE: Začíná nespecifickými příznaky podobnými nachlazení – rýma, kašel, zvýšená teplota. Ty po 1–2 týdnech přecházejí do stadia záchrvativého suchého kašle, které může trvat i týdny. Proto se mu historicky říkalo stodenní kašel. Typický je namáhavý nádech, připomínající zakrákání nebo kohoutí kokrhání. Záchvaty mohou vést

k vyčerpání, ale někdy až ke zvracení nebo modrání v obličeji.

OČKOVÁNÍ A HISTORIE: Plošné očkování u nás začalo v roce 1958. Díky němu klesl výskyt této nemoci o více než 99 %.

PROČ JE NUTNÉ PŘEOČKOVÁNÍ: Černý kašel zažívá návrat. Například v roce 2024 zasáhla Česko nejsilnější epidemie od 50. let, kdy bylo přes 35 tisíc nakažených. Hlavní hygienička ČR i vakcinologové upozorňovali, že ochrana po očkování (i po prodělané nemoci) v průběhu let slábne – obvykle vyprchá po 4 až 12 letech. Dospělý člověk pak může infekci snadno chytit a nevědomě nakazit nechráněná miminka.

DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ: Česká vakcinologická společnost doporučuje všem dospělým alespoň jednou v životě přeočkování, ideálně v kombinované vakcíně s tetanem a záškrtem. Klíčové je to pro těhotné ženy (ideálně

ve 27.–36. týdnu těhotenství), kdy přeočkování umožňuje přenos protilátek na novorozence a poskytuje mu časovou pasivní ochranu.

2. Spalničky (morbilli) a zarděnky (rubeola)

(Pozn. redakce: Vzhledem k tomu, že se proti oběma nemocem očkuje společně v jedné kombinované vakcíně – tzv. MMR, představují v moderní medicíně úzce propojená onemocnění.)

O CO JDE: Obě jsou vysoce nakažlivá virová onemocnění. Spalničky patří k vůbec nejnakažlivějším virům na světě, šíří se vzduchem a v uzavřeném prostoru může virus přetrvávat ještě i dvě hodiny po odchodu nakaženého. Zarděnky představují největší riziko zejména pro těhotné ženy, protože způsobují těžké vývojové vady plodu (vrozený zarděnkový syndrom).

JAK SE PROJEVUJÍ:

● Spalničky:

Horečka, rýma, dráždivý kašel, zánět spojivek (světloplachost) a typická sytější červená vyrážka, která začíná za ušima a šíří se na obličej a tělo.

● Zarděnky:

Drobná růžová vyrážka na obličeji a těle, zvětšené mízní uzliny (zejména na krku a v týle) a příznaky připomínající lehký chřipku.

OČKOVÁNÍ A HISTORIE: Proti spalničkám se plošně očkuje od roku 1969, proti zarděnkám od roku 1982. Díky tomu obě nemoci z běžné populace prakticky zmizely.

PROČ JE NUTNÉ PŘEOČKOVÁNÍ: Hygienické stanice v posledních letech registrují lokální epidemie spalniček v různých částech Evropy. Jedním z důvodů je pokles proočkovanosti populace.

DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ: „K zajištění kolektivní ochrany populace je potřeba dosáhnout alespoň 95% proočkovanosti dvěma dávkami. Pokud proočkovanost klesne, vznikají vhodné podmínky pro šíření viru v populaci,“ upozorňují epidemiologové. V současnosti se proočkovanost dětí v ČR pohybuje kolem 90 %. Někteří dospělí očkovaní v 70. a 80. letech minulého století mohou mít hladinu protilátek již nižší. Lékaři proto doporučují zvážit kontrolu hladiny protilátek a v případě potřeby očkování doplnit.

3. Plané neštovice (varicela)

O CO JDE: Vysoce nakažlivé virové onemocnění způsobené virem Varicella-zoster. Většina lidí ho vnímá jako běžnou dětskou nemoc. U dospělých, těhotných žen nebo lidí s oslabenou imunitou však může mít závažnější průběh a vést ke komplikacím, například zápalu plic nebo zánětu mozku. V pozdějším věku může spící virus v těle způsobit bolestivý pásový opar.

Žádné očkování vám nezaručí 100% imunitu. Pomáhá ale výrazně snížit riziko nákazy a těžkého průběhu onemocnění.

JAK SE PROJEVUJÍ: Typickým projevem je horečka a především svědivá vyrážka, která se postupně mění v puchýřky naplněné tekutinou a objevuje se po celém těle.

OČKOVÁNÍ A HISTORIE: Na rozdíl od předchozích nemocí nebylo očkování proti neštovicím v ČR nikdy povinné. Je dobrovolné a hrazené pacientem. Nemoc proto mezi námi nadále koluje a běžně se vyskytuje zejména v dětských kolektivech. V některých případech se upouští od „nechat tím dítě projít“ a doporučuje se, že pokud děti neprodělají neštovice do šesti let, je na místě zvážit očkování. Přestože má onemocnění často mírný průběh, nemusí se vždy omezit jen na několik pupínků a krátkodobé obtíže.

PROČ JE NUTNÉ PŘEOČKOVÁNÍ: Očkování se aplikuje ve dvou dávkách. Pokud jste plané neštovice v dětství neprodělali, je očkování v dospělosti vhodné. U osob starších 50 let, které plané neštovice prodělaly, se doporučuje očkování proti pásovému oparu, tedy proti pozdní aktivaci stejného viru. S přibývajícím věkem totiž přirozeně kle-

sá schopnost organismu udržovat virus v neaktivním stavu.

4. Spála (scarlatina)

O CO JDE: Jde o bakteriální onemocnění způsobené streptokokem skupiny A (*Streptococcus pyogenes*).

JAK SE PROJEVUJE: Začíná náhle bolestí v krku, vysokou horečkou, zimnicí a zduřením místních uzlin, v zárodku připomíná angínu. Na sliznici v ústech se objevuje typický „malinový jazyk“ (nejprve potažený, později sytější červený s vystouplými papilami). Během 12 až 48 hodin se může objevit charakteristická spálová vyrážka – drsná, drobná krupice na podbřišku, v tříslích a podpaží. Tváře bývají rudé, ale okolí úst zůstává bledé.

OČKOVÁNÍ A REALITA: Proti spále neexistuje očkování. Národní zdravotnický informační portál (NZIP) uvádí, že vývoj vakcíny komplikuje velké množství podtypů streptokoků a jejich genetická proměnlivost. Nemoc se proto v populaci stále vyskytuje a v posledních letech je častější také v mateřských a základních školách.

JAK SE CHRÁNIT A LÉČIT: Jelikož očkování chybí, základem je včasná diagnostika. Ta zahrnuje tzv. CRP test a Strep-test přímo v ordinaci praktického lékaře, následně se nasazují antibiotika. Lékem první volby bývá penicilin podávaný po dobu deseti dnů. Prodělání nemoci nezajišťuje celoživotní ochranu, proto se lze během života spálou nakazit opakovaně.

Na co se zeptat svého praktického lékaře?

Prevence dávno není jen záležitostí dětského věku. Pokud si nepamatujete, jaká očkování jste v minulosti absolvovali, nebo nemáte k dispozici očkovací průkaz, existují možnosti, jak svou ochranu ověřit. Praktický lékař vám může v rámci odběru krve nechat vyšetřit tzv. hladinu IgG protilátek (například proti spalničkám). Podle výsledků vyhodnotí, zda je ochrana proti onemocnění dostatečná, nebo zda je čas na přeočkování, tzv. booster.

RESPIRAČNÍ TROJKORUNA:

Chřipka, covid-19 a RS viry

Vedle infekcí, které známe z minulosti, se každoročně na podzim a v zimě vracejí také tři nejčastější virová onemocnění dýchacích cest. Někdy se jim říká respirační trojkoruna. Patří mezi ně chřipka, covid-19 a respirační syncytiální virus (RSV). Přestože mohou mít podobné příznaky, zejména u seniorů, malých dětí nebo chronicky nemocných osob mohou vést k závažným komplikacím. Dobrá zpráva je, že proti všem třem onemocněním je dnes k dispozici očkování.

1. Chřipka

O CO JDE: Akutní, vysoce nakažlivé virové onemocnění dýchacích cest. Nejedná se o „banální rýmu“, ale o onemocnění, které oslabuje celý organismus.

JAK SE PROJEVUJE: Nástup je bleskový. Typická je horečka nad 38 °C, suchý a dráždivý kašel, bolest hlavy, kloubů a svalů doprovázená extrémní únavou.

SCHÉMA OČKOVÁNÍ: Očkuje se jednou dávkou každý rok na podzim před začátkem chřipkové sezony, tedy ideálně od října do prosince. Virus chřipky neustále mutuje, proto se složení vakcín pravidelně upravuje podle kmenů, které budou v dané sezoně kolovat.

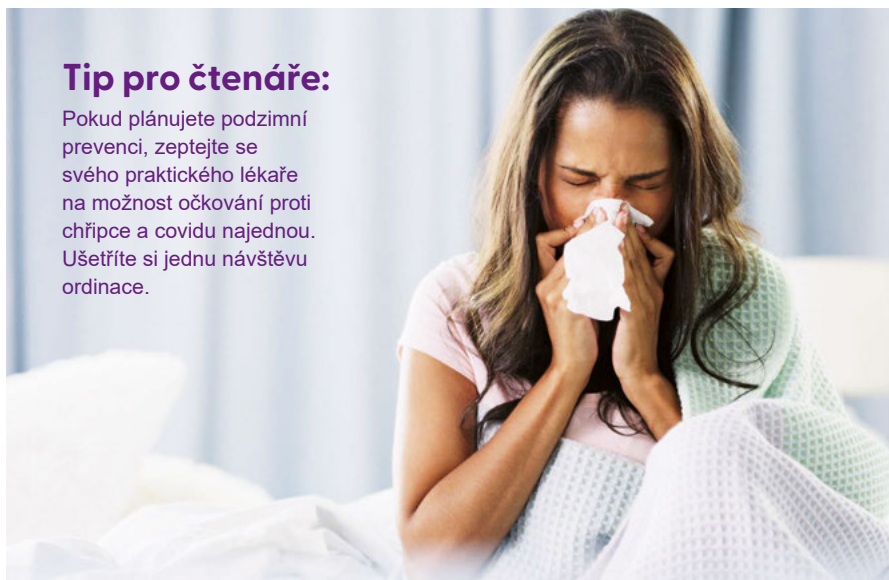
PRO KOHO JE VHODNÉ: Očkování se doporučuje už dětem od šesti měsíců věku. Zásadní význam má zvláště pro seniory nad 65 let, osoby chronicky nemocné (kardiaky, diabetiky, astmatiky) a těhotné ženy.

2. Covid-19

O CO JDE: Infekční onemocnění dýchacích cest způsobené koronavirem SARS-CoV-2, které se stalo součástí běžně cirkulujících respiračních infekcí.

JAK SE PROJEVUJE: Příznaky se mohou lišit podle konkrétní varianty viru. Nejčastěji jde o horečku, kašel, únavu, bolesti svalů, bolest v krku, rýmu nebo ztrátu chuti a čichu. U některých jedinců může vést k zápalu plic nebo dlouhodobým následkům označovaným jako postcovidový syndrom (long covid).

SCHÉMA OČKOVÁNÍ: V současnosti se pro běžnou sezonní ochranu očkuje



Tip pro čtenáře:

Pokud plánujete podzimní prevenci, zeptejte se svého praktického lékaře na možnost očkování proti chřipce a covidu najednou. Ušetříte si jednu návštěvu ordinace.

jednou posilující dávkou aktualizované vakcíny jednou ročně, ideálně na podzim. Vakcínu lze aplikovat současně s vakcínou proti chřipce, přičemž každá se aplikuje do jiné paže.

PRO KOHO JE VHODNÉ: Především pro seniory, osoby s oslabenou imunitou (například onkologické pacienty nebo osoby po transplantaci) a chronicky nemocné. Zdravým dospělým pomáhá snížit riziko nákazy a těžkého průběhu.

3. RS viry (respirační syncytiální virus)

O CO JDE: Virus, který většinou způsobí jen lehkou rýmu, je nebezpečný pro dvě skupiny: pro nejmenší miminka (způsobuje ucpání drobných průdušek – bronchiolitidu) a pro seniory (způsobuje těžké zápaly plic).

JAK SE PROJEVUJE: Začíná jako rýma a kašel, ale při těžším průběhu přechází v sípání, dušnost, zrychlené dýchání a neschopnost se pořádně nadechnout.

SCHÉMA OČKOVÁNÍ:

• Pro dospělé:

Očkuje se jednou dávkou před začátkem sezony, ideálně na podzim.

Moderní vakcíny poskytují ochranu na více než jednu sezonu.

• Pro novorozence:

Ochrana se řeší buď očkováním těhotné matky, kdy se protilátky přenesou na dítě, nebo podáním dávky hotových protilátek miminku hned po narození.

PRO KOHO JE VHODNÉ: Očkování se doporučuje zejména lidem starším 60 let, především těm s chronickým onemocněním srdce nebo plic. Význam má také pro těhotné ženy, protože pomáhá chránit dítě v prvních měsících života.

OZP POSKYTUJE

Na očkování nehrazená ze zdravotního pojištění můžete čerpat příspěvek ve výši až 1000 Kč. Podmínkou čerpání příspěvku



je absolvování pravidelné preventivní prohlídky u praktického/dětského lékaře v uplynulých dvou letech. Podrobnosti si zobrazíte po načtení QR kódu.



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, to proběhne zpravidla již v porodnici.

Hexavakcína

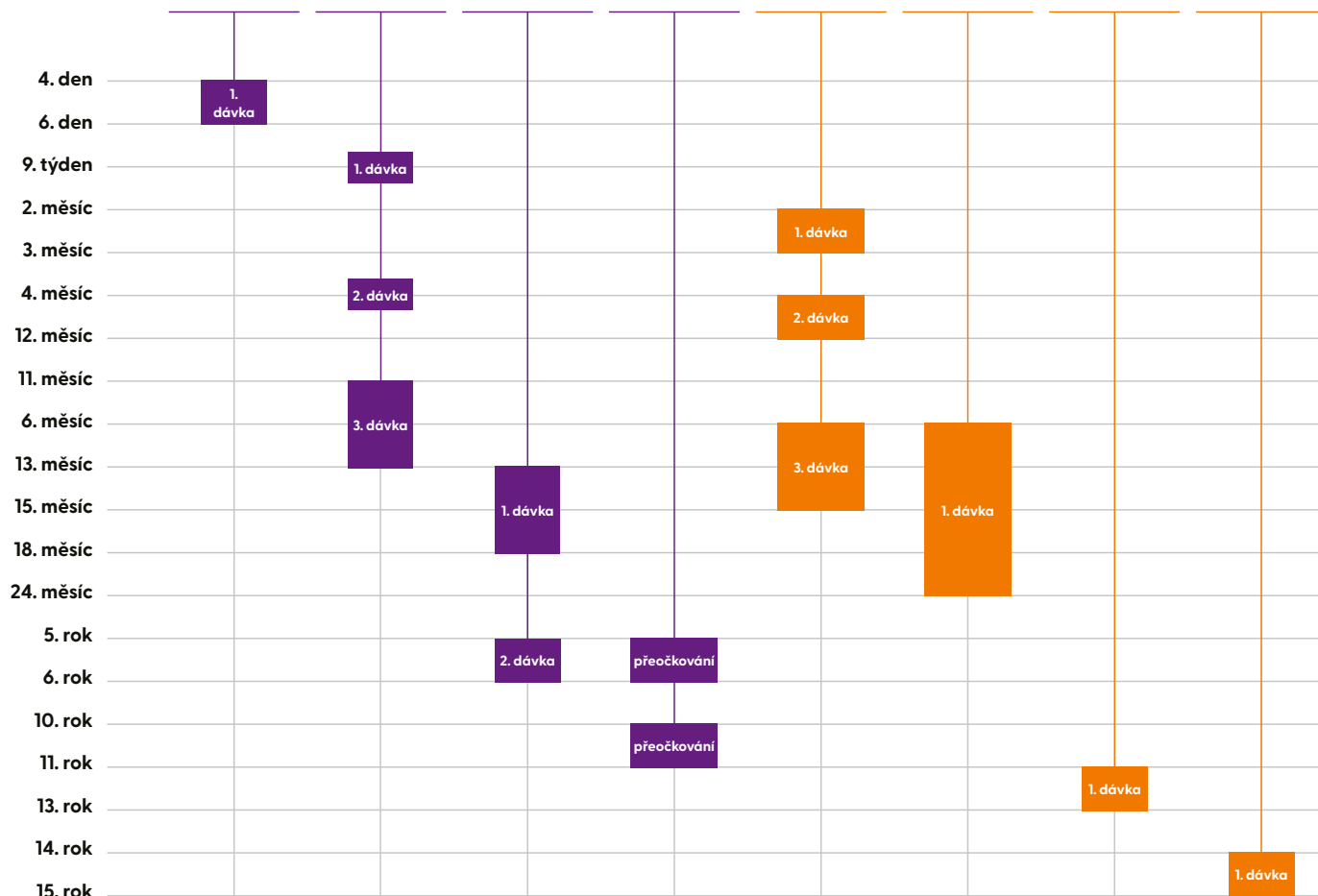
Proti záškrtu, tetanu, černému kašli, dětské obrně, virové hepatitidě B a onemocněním vyvolaným Haemophilus influenzae typu B.

Spalničky, zarděnky, příušnice**Záškrt, 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 11 do 15 let. 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 2026 je rozšířena úhrada do 16 let.

**Povinná očkování**

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

Nepovinná očkování

Oranžově znázorněná očkování jsou dobrovolná a záleží na rodičích, zda těmito vakcínami nechají své dítě očkovat. Některá z nich jsou hrazená pojišťovnou či na ně alespoň částečně přispívá.

Nepovinná očkování nehrazená

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

OZP PŘÍSPÍVÁ

OZP poskytuje všem svým klientům příspěvek až 1000 Kč na očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění. Můžete ho využít jak na pořízení vakcíny, tak na aplikaci očkovací látky. Příspěvek je možné využít jednorázově, bez ohledu na výši účtenky. Je také možné k jedné žádosti přiložit více účtenek. Nárok na tento příspěvek na očkování přitom mají všichni pojištěnci OZP bez ohledu na věk.

Aktivní i po sedmdesátce

Stáří nemusí znamenat zpomalení až do úplného zastavení. Naopak. Lidé, kteří se pravidelně hýbou, mají větší šanci zůstat dlouho soběstační, v lepší kondici a bez vážnějších zdravotních komplikací.



Stárnutí přináší změny, které pocítí postupně každý. Svaly ubývají, klouby už nejsou tak pružné a občas se vytratí jistota v pohybu. Tělo zkrátka v určitém věku není tak spolehlivý parťák jako dřív. Ovšem rozdíl mezi seniorem, který si bez problémů dojde na nákup, uvaří si oběd, vyrazí na procházku, a tím, kdo se přesune maximálně z postele do křesla k televizi, často nevzniká kvůli věku nebo nemoci. Zásadní bývá vlastní rozhodnutí o tom, jestli člověk zůstane v pohybu.

Začarovaný kruh nečinnosti

Mnoho seniorů omezí pohyb kvůli bolestem zad, kloubů nebo svalů. Jenže

právě tehdy se může roztočit začarovaný kruh. „Čím méně se člověk hýbe, tím víc tou nečinností ztrácí svalovou hmotu. A čím slabší jsou svaly, tím větší bolesti může pociťovat,“ vysvětluje Mgr. Iva Bilková, Cert. MDT, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Začíná to často nenápadně. Bolí koleno nebo záda, člověk se necítí ve formě, a tak si řekne, že si dá na pár dní pauzu. Jenže z krátkého odpočinku se záhy stane delší a potom zvyk. Podle Ivy Bilkové je přitom zásadní si uvědomit, že tělo a hlava spolu jedou na jedné vlně. Kdo se hýbe, udržuje si nejen kondici, ale i paměť, náladu a chuť do života.

Aktivní senioři bývají bystřejší, komunikativnější a celkově „živější“. „I když to může být pro někoho těžké, je nesmírně důležité být několikrát denně fyzicky aktivní. Provádět alespoň malé cviky. Chodit do společnosti, na nákupy, snažit se být soběstačný, například si nakoupit, uvařit, být v kontaktu s vnoučaty. Ano, berou energii, ale na druhou stranu neuvěřitelně mentálně i fyzicky omlazují,“ radí fyzioterapeutka.

Pohyb jako prevence pádů

Pády patří mezi největší strašáky vyššího věku, a oprávněně. Jedna nešťastná situace může změnit život během vteři-

ny. Jenže řešení není „radši nikam nechodit“. Naopak. S přibývajícím věkem ubývá svalová hmota, a pokud ji neposilujeme, tělo ztrácí stabilitu a jistotu. „Každým rokem s přibývajícím věkem ztrácíme procento svalové hmoty, proto je důležité silové cvičení.

Podstatný je ale také trénink rovnováhy jako prevence pádů a cvičení mobility pro udržení rozsahu pohybu v kloubech. Mnoho starších lidí společně se ztrátou pohybových aktivit ztrácí i jistotu, o to víc se pádů bojí. A opět mají argument, proč se raději nehýbat,“ říká Iva Bílková. Pomoci může pravidelný a realistický pohybový plán. Když se člověk cítí fyzicky jistější, obvykle se méně bojí a zůstává aktivnější.

Jak se hýbat v seniorském věku

Nemusíte se bát, že by vás snad někdo nutil běhat maraton nebo zvedat činky – ledaže byste se na to cítili. Ideální pohyb je ten, který člověka baví a zvládne ho pravidelně. Nejvhodnější je podle Ivy Bílkové chůze, plavání, skupinové lekce pro seniory nebo cvičení v odlehčení – vsedě, na zádech – či jízda na rotopedu. „V podstatě cokoli, co znamená pohyb a dotýčný je toho schopen. Důležité jsou pohyby kloubů, například chůze, cviky na rovnováhu. Doma lze vsedě protahovat nohy, kroužit, napínat, tam, kde to jde, zvedat na nártách třeba malou lahev s vodou nebo prázdnou jen pro koordinaci pohybu. Stejným způsobem lze cvičit ruce. A samozřejmě procházky. Když ne venku, tak po bytě, domě. Je možné si vytvořit i slalom, například ze židlí. A dále cokoli, co cvičí jemnou motoriku. Cvičení pro pohyby očí, obličeje, rtů, jazyka a pohyby prstů, zápěstí a ruky,“ radí odbornice. Možností je nepřeberně a všechny vedou k tomu, aby byl senior co nejdéle aktivní. Důležité je pořád totéž: nezastavit se úplně. Protože návrat k aktivitě je pak mnohem těžší.

Jak může pomoci rodina

Rodina často pozná první varovné signály omezené mobility dřív než samotný senior. Rizikové může být například to, když člověk přestává chodit mezi lidmi, odmítá společné akce včetně rodinných oslav a setkání nebo ztrácí zájem o své koníčky. Pak netrvá dlouho, než začne

mentálně i fyzicky upadat. „Důležité je všimnout si, jak je senior během dne aktivní, co mu dělá v životě radost, zda má své koníčky, kterým se věnuje, třeba pejska, zahradu, procházky, kamarády, nebo jestli ztrácí chuť do života,“ varuje fyzioterapeutka Iva Bílková.

Okolí v tom hraje velkou roli. Rodina může pomoci víc, než si myslí, často i úplně jednoduše. Stačí být spolu, jít se seniorem na procházku, něco uvařit, zahrát si hru nebo si jen povídat. Důležité je ale najít rovnováhu mezi pomocí a podporou samostatnosti. Udělat všechno za seniora je sice rychlejší, ale dlouhodobě škodlivé. Mnohem lepší je motivovat ho, aby co nejvíc věcí zvládl sám, i kdyby to trvalo déle.

Nehybnost, imunita a nemocnost

Dlouhodobá nehybnost neoslabuje jenom tělo. Postupně zpomaluje i fungování imunitního systému. Když se člověk pravidelně hýbe, podporuje tím cirkulaci krve i lymfy, díky čemuž mohou imunitní buňky lépe reagovat na infekce. Naopak dlouhé sezení nebo ležení tyto procesy zpomalují, čímž tělo ztrácí i přirozenou obranyschopnost. Odborné poznatky z oblasti fyziologie i geriatrické potvrzují, že pravidelná přiměřená aktivita pomáhá snižovat výskyt infekčních onemocnění, zatímco pasivita je jedním z faktorů, který nemocnost ve vyšším věku zvyšuje.

Zápál plic: když plíce „zahářejí“

Jednou z častých komplikací u málo aktivních seniorů bývá zápál plic. Důvod je poměrně prostý. Při nedostatku pohybu člověk dýchá mělčeji, plíce se dostatečně nerozvíjejí a v dýchacích cestách se snadněji hromadí hlen. To pak vytváří ideální prostředí pro množení bakterií. Riziko navíc zvyšuje i dlouhé setrávání v jedné poloze, typicky celodenní sezení nebo ležení.

Prevence přitom není nic složitého. Zásadní je opět pravidelný pohyb, který přirozeně nutí člověka dýchat hlouběji. Jak už jsme zmínili, stačí chůze, lehké cvičení nebo i častější vstávání během dne. Pomáhá také vědomé prodávání, narovnání zad, dostatek tekutin a čerstvého vzduchu. Plíce prostě potřebují stejně jako svaly pravidelně pracovat.

Chodí, aby mohl chodit

Miroslav Brábník (84)

je dlouholetý klient OZP, který už řadu let rok co rok překonává vlastní rekord v počtu dokončených účastí pochodu Praha–Prčice na různých trasách. Poprvé se pochodu zúčastnil v roce 1970, několikrát trasu dokonce běžel.

Pochod v posledních letech zvládá

navzdory tomu, že podle tvrzení lékařů by už dávno chodit neměl, protože jeho kloubům chybí chrupavky. Miroslav Brábník je ale denně aktivní, chodí a cvičí a zdravotní prognózy shrnuje s typickým úsměvem: „Chodím, abych mohl chodit.“

Jednu z tras pochodu Praha–Prčice jste šel i v letošním roce. Jaký byl?

Zpočátku nic moc, od startu více než 3,5 hodiny vytrvale přšelo. Ale pod pláštěnkou mi to nevadilo. Hlavně, že nebyl vítr a bylo teplo.

Kdy jste dorazil do cíle?

V cíli jsem byl před třináctou hodinou, takže jsem v pohodě stihl vlak zpátky do Prahy po čtrnácté, a vyhnul jsem se tak hlavnímu náporu ostatních pochodníků.

Máte na letošek nějaké další chodecké plány?

Týden po Prčici jsem šel pětadvacet kilometrů Mukařovskou kecku. Je to snad nejhezčí pochod, jaký jsem kdy šel. Na konci května jsem se pak vydal třiatřicet kilometrů krajem bitvy u Lipan. V plánu mám ještě pochody Pytlácké rokle, Stezkou Bohumila Hrabala a Údolím zlatonosné Kocáby. Pak uvidím.

A co Prčice v roce 2027?

Jestli mi to zdraví dovolí, kokejuju s myšlenkou jít v příštím roce do Prčice až z Prahy. Tím bych ustanovil rekord jako nejstarší účastník na nejdelší trati pochodu. Ale znáte ten vtip: „Chceš rozesmát Boha? Řekni mu o svých plánech.“



MALÉ ZUBY, VELKÁ PÉČE

Dětský úsměv je jedna z nejkrásnějších věcí na světě, pro rodiče zcela určitě. Aby ale úsměv zůstal zdravý, bez bolesti a bez komplikací, nestačí spoléhat na šikovnost dětí. Péče o zuby u dětí je proces, ve kterém hrají klíčovou roli rodiče.



Děti velmi brzy přicházejí se známou větou: „Já sám.“ „Já sama.“ Platí to i při čištění zubů. Je přirozené, že rodiče chtějí podporovat dětskou samostatnost. Jenže právě u dentální hygieny na ni někdy spěcháme příliš.

Když „já sám“ ještě nestačí

Rodiče se rádi chlubí, že jejich pětileté dítě si už čistí zoubky samo a dávno. Jak ale upozorňuje zubní lékař MDDr. Jakub Hladík z Centra stomatologie The Clinic, rodiče nechávají starost o zuby často už

na velmi malých dětech. „Jako nejčastější důvod uvádějí, že děti vedou k samostatnosti. Děti ale zpravidla nejsou schopné si zoubky vyčistit správně ještě na prvním stupni základní školy,“ říká zubní lékař. Děti v tomto věku nemají dostatečně rozvinutou jemnou motoriku ani trpělivost na to, aby si zuby vyčistily opravdu důkladně. Výsledek pak bývá dobrý jen „na oko“. Zuby vypadají čisté, ale v těžko dostupných místech zůstává plak. Právě ten je přitom hlavním viníkem vzniku zubního kazu. Usazuje se především v mezizub-

ních prostorech, u dásní nebo na zadních zubech, kam se děti dostávají nejhůře.

Proč dětem pomáhat s čištěním?

Rodičovské dočištění by proto mělo být každodenní součástí hygieny, ideálně večer, kdy je čištění nejdůležitější. „To, jak si dítě dokáže zuby samo vyčistit, lze dnes snadno ověřit barvicími tabletami, které dokážou detekovat zbylý plak a nečistoty na povrchu zubu,“ vysvětluje zubní lékař Jakub Hladík. Tyhle barvicí tablety jsou

skvělé, protože rodiče přesně vidí, kde je potřeba zuby dočistit. Navíc jde o dobrou motivaci i pro děti. Barevné „mapy“ na zubech je baví, protože je berou jako hru.

Jak dlouho dětem pomáhat?

Řada rodičů hledá konkrétní věk, kdy už mohou odpovědnost předat dítěti. Jenže žádné univerzální pravidlo neexistuje. Každé dítě je jiné. Některé je pečlivé a šikovné dřív, jiné potřebuje dohled i na druhém stupni základní školy. Rozhodující není věk, ale výsledek. Pokud na zubech po čištění zůstává plak, je jasné, že dítě ještě potřebuje pomoc. A to je naprosto v pořádku. Dobrým vodítkem může být jednoduché pravidlo: dokud si dítě neumí samo zavázat tkaničky nebo napsat souvislý text bez větších potíží, pravděpodobně ještě nezvládne ani precizní čištění zubů. Důležité ale je nechat ho, aby se samo snažilo. Vždy byste však měli zkontrolovat výsledek a případně dočistit.

Co hrozí, když péči podceníte?

Když nebudete dětem kontrolovat vyčištěné zuby, roste samozřejmě riziko zubního kazu. U dětí postupuje rychleji a agresivněji než u dospělých, protože dětská sklovina je tenčí a méně odolná, bakterie tak mají snazší cestu. „Pokud už ke zkažení zubu dojde, může být kaz na mléčném zubu pro dítě stejně bolestivý jako u zubu stálého. Stejně tak může vést k zanícení dřeňové dutiny, až k odumření celého zubu, což má za následek silné bolesti a otoky, včetně poškození zárodku stálého zubu,“ varuje zubní lékař. To je samozřejmě ten nejzávažnější dlouhodobý dopad. Důsledky se přitom mohou projevit i za několik let, například deformací nebo větší náchylností stálých zubů k problémům.

Nejčastější rodičovské chyby

1. Nejčastější je už zmíněné brzké předání odpovědnosti dítěti.
2. Další problém představuje nesprávná technika čištění, takzvané šmrdlání kartáčkem bez systému.
3. Rodiče také často podceňují pravidelné návštěvy zubního lékaře. „Pravidelné půlroční preventivní prohlídky by měli rodiče s dítětem absolvovat už od prořezání prvních zoubků. Zubař je schopen včas odstranit případné příčiny kazivosti, ať už způsobené vlivem

Zubní průkaz dítěte

MALÁ KNÍŽKA, KTERÁ HLÍDÁ VELKÉ VĚCI

Možná jste si ho v porodnici založili mezi ostatní dokumenty a od té doby na něj sedá prach. Přitom právě zubní průkaz může být jedním z nejpraktičtějších pomocníků v péči o dětský chrup. Zubní průkaz vydává Česká stomatologická komora a rodiče ho dostávají automaticky už při narození dítěte. Na první pohled nenápadná brožurka má jasný cíl: vést rodiče k pravidelné péči a kontrolám. Slouží jako přehledný záznam o tom, zda dítě chodí na preventivní prohlídky a jak se vyvíjí jeho chrup. Zároveň funguje jako praktický návod pro rodiče. Připomíná jim, kdy jít na kontrolu k zubaři, jak často a co nepodcenit.

stravování, nebo péče o zuby dítěte. Už od útlého věku je důležité sledovat nejen kazivost, ale také různé vývojové vady chrupu a čelistí, které mohou vést až k potížím s mluvením nebo dýcháním,“ upozorňuje zubní lékař Jakub Hladík.

4. A chybou je i špatná volba kartáčku. Moc tvrdý nebo nevhodná velikost hlavice mohou poškodit dásně.

I mléčné zuby si zaslouží péči

Proč se starat o mléčné zuby, když stejně vypadnou? Možná přemýšlíte podobně. Opak je ale pravdou. Mléčné zuby si zaslouží stejnou péči jako ty trvalé. Kaz na mléčném zubu bolí stejně jako na stálém. Navíc může ovlivnit vývoj chrupu. Předčasná ztráta zubu může způsobit posun ostatních zubů nebo problémy s růstem těch stálých.

Podle dat Světové zdravotnické organizace má zubní kaz až polovina českých dětí ve věku do devíti let. Často je to právě proto, že spousta rodičů přistupuje k čištění laxně. „V aktuálním průzkumu společnosti Haleon uvedlo dvaadvacet procent rodičů, že si jejich děti nečistí zuby dvakrát denně. Přitom dočasné zuby je potřeba čistit už od prořezání prvního zoubku dítěte, což dělá jen kolem čtyřiceti procent rodičů. Na zubní kartáček v ústech by si dítě mělo zvykat nejlépe ještě před prořezáním zubů, přechod na čištění je poté snazší. Ideální je čištění zubů pomocí jednosvazkových nebo dětských kartáčků. Štětiny kartáčku by měly

být husté a velmi měkké. Čištění v tomto věku dítěte stojí na rodičích, dítě kartáček pouze žvýká,“ radí lékař.

První návštěva dentální hygieny

První návštěva dentální hygieny se doporučuje zhruba kolem pátého roku, ale klidně i dřívě. Nejde o nic bolestivého, naopak. Hygiena u malých dětí spočívá především ve vysvětlování, ukázkách a budování správných návyků. Dítě se naučí, jak si zuby čistit, jak používat mezizubní pomůcky a proč je péče o zuby důležitá. První zkušenost dítěte se zubní hygienou by měla být pozitivní. Rodiče by se proto měli vyhnout strašení a negativním scénářům. Věty typu „když si nebudeš čistit zuby, pan zubař ti je vytrhne!“ můžou v dítěti do budoucna vyvolat strach a obavy z návštěvy stomatology.

Genetika? Spíše mýtus

„Nikdy nebude mít hezké zuby, já taky nemám,“ říkají někteří rodiče. Podle odborníků ale genetika hraje jen malou roli. „Dědičnost se týká hlavně vývojových vad, které mohou ve výjimečných případech vést k větší náchylnosti chrupu ke kazivosti. Mezi hlavní příčiny vzniku dětského zubního kazu patří noční kojení, strava bohatá na cukry, kontinuální příjem slazených nápojů během dne a nedokonalé čištění zubů,“ vysvětluje zubní lékař.

Rozhodující je proto mnohem víc každodenní rutina: jak často si dítě čistí zuby, jakou má stravu a jaké má návyky. Většinu těchto věcí mají rodiče plně pod kontrolou. Stačí jen trocha důslednosti a trpělivosti.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Zuby vašich dětí ochrání i zmíněná dentální hygiena. OZP na ni dětem od 1 roku do dovršení 18 let přispívá až 1000 korun ročně.



Příspěvek je použitelný na pískování – AIRFLOW, odstranění zubního kamene, kyretáž, profylaxe, depurace, fluoridace, rekalcifikace, aplikace ochranných gelů/laků, ošetření krčků, flossing a scalling. Podrobnosti se dozvíte po načtení QR kódu.

Dětská řeč v krizi.

Tak je naučit mluvit?

Ještě před pár lety řešili rodiče hlavně rovnátka nebo angličtinu od školky. Dnes je čím dál víc trápí úplně jiná věc. Že jejich dítě špatně mluví, nemluví vůbec nebo mu okolí nerozumí. A problémů s řečí u dětí přibývá.

Velkou roli v tom hraje i to, jak dnes děti vyrůstají. „On se Honzík rozmluví.“ Věta, kterou slyší logopedi až příliš často. Jenže čekání nemusí být nevinné. Řeč totiž není jen otázka dovednosti, jestli dítě umí nebo neumí vyslovit třeba „ř“. Souvisí s porozuměním, učením, sebevědomím i budoucím čtením a psaním. Když se vývoj řeči opozdí, často se problémy začnou nabalovat. A statistiky mluví jasně. Vady řeči řeší více než polovina rodičů předškolních dětí.

Proč přibývají vady řeči

Že je viníkem úspěchaná doba? Jistě, ale jak říká PaeDr. Ilona Kejklíčková, Ph.D., MBA a MHA ze soukromé kliniky



logopedie LOGO, děti dnes tráví často čas s mobilem nebo tabletem, místo toho, aby si s nimi rodiče povídali, poslouchali s nimi pohádky nebo je učili říkanky. A právě v tom je problém. Televize ani tablet totiž neumí reagovat. Ne navazují kontakt, nečekají na odpověď, neopravují přirozené věty ani nerozvíjejí dialog. Dítě sice slyší zvuky a slova, ale aktivně nekomunikuje.

Rodina a každodenní komunikace

Studie zaměřené na předškolní děti dlouhodobě potvrzují, že rozvoj řeči úzce souvisí s rodinným prostředím a každodenní komunikací. Pokud dítě nemá dostatek aktivního kontaktu, může se vývoj řeči zpomalit. „Ovšem důvodem může být také lepší diagnostika poruch komunikace a dostupnější logopedická péče. Pozorujeme častější výskyt neurovývojových poruch. Svou roli hrají i zdravotní faktory, vyšší věk rodičů a přibývání stresových situací,“ dodává odbornice.

Od kdy má dítě mluvit

Řeč se nezačne rozvíjet až ve chvíli, kdy dítě poprvé řekne „máma“. Ve skutečnosti trénuje komunikaci už od narození. Poslouchá hlasy rodičů, reaguje na tón i úsměv. „Kolem prvního až druhého roku začne dítě tvořit první slova, asi deset až padesát, a rozvíjí se i porozumění jednodušším pokynům, kolem druhého roku už dítě tvoří věty,“ vysvětluje PaedDr. Ilona Kejklíčková. Mezi druhým a třetím rokem pak většina dětí spustí doslova slovní lavinu. Najednou komentují všechno kolem sebe, skládají první věty a rodiče mají pocit, že doma běží nepřetržitý podcast. Mezi třetím a čtvrtým rokem se řeč dál zpřesňuje, přichází nekonečné „proč?“ a dítěti by už mělo být dobře rozumět. „Pokud se řeč nevyvíjí správně do čtyř let, tak je vhodné navštívit klinického logopeda. Nemusí se vždy jednat o zahájení logopedické péče, ale stačí i poradenství, jak řeč rozvíjet v domácím prostředí,“ radí Ilona Kejklíčková. Jenže právě domácí práce s dětmi bývá největší kámen úrazu.

Logopedie není servis

Mnoho rodičů má pocit, že stačí dítě objednat k odborníkovi a problém se časem vyřeší. Jenže logopedie není

servis, kde dítě dostane „opravenou výslovnost“. Logoped je spíš průvodce a navigátor, který ukáže rodičům postup, ale většina práce probíhá doma, jak vysvětluje logopedka. Řeč totiž funguje podobně jako sport nebo hra na hudební nástroj. Mozek potřebuje pravidelné opakování, aby si vytvořil nové návyky. Když dítě cvičí jednou za čtrnáct dní, pokrok bývá minimální. Rozhodně tedy neplatí, že stačí přijít jednou za půl roku a je vystaráno.

Důslednost a pravidelnost jsou nutnost

Mnohem účinnější je krátké každodenní procvičování než dlouhé občasné cvičení. Pokud rodina doporučení nedodrží, dítě se vrací ke starým chybám, ztrácí motivaci a terapie se výrazně prodlužuje. Opakování je důležité, protože z pravidelného cvičení se stává automatická dovednost. Ilona Kejklíčková to vysvětluje jednoduše: „Chodit na logopedii bez domácí práce je podobné jako jít jednou za měsíc do posilovny. Snaha tam je, ale výsledek minimální.“

Když rodiče cvičení nedodrží, pokrok dítěte je velmi pomalý nebo žádný. Rodiče pak někdy říkají, že logopedie je k ničemu, protože dítě pořád ráčkuje a špatně vyslovuje. „Může také docházet k návratu chyb a i to, co se zlepšilo, se může zhoršit. Dítě může být zmatené. Jednou něco trénuje, potom dlouho ne. Terapie se tím i výrazně prodlužuje. To, co by šlo zvládnout za měsíce, může trvat roky,“ vysvětluje odbornice. A v neposlední řadě klesá motivace, protože dítě nevidí výsledky a nechce se mu pak spolupracovat.

Dají se chyby napravit?

Dobrá zpráva je, že dětský mozek je velmi tvárný a při včasné péči se často podaří obrovský posun. U lehčích obtíží bývá možné výslovnost nebo slovní zásobu výrazně zlepšit. Čím déle se ale problém přehlíží, tím víc se z něj stává automatický zvyk. Dítě si zafixuje nesprávnou výslovnost, chudší větnou stavbu nebo špatné komunikační návyky. A pozdější náprava pak bývá mnohem náročnější. „Dá se sice hodně dohnat, ale ne všechno stejně snadno a rychle. Záleží na tom, co přesně bylo zanedbané, jak dlouho a v jakém věku se s nápravou začne,“ říká logopedka.

Nejnáročnější bývají situace, když se potíže děle „fixují“ a stává se z nich zvyk. Nejde přitom jen o samotné mluvení. Potíže s řečí se často promítají i ve škole do čtení, psaní nebo porozumění zadání. Dítě může být nejisté, stydět se mluvit před ostatními, případně se komunikaci úplně vyhýbat.

Nejlepší logopedie? Obyčejné povídání

Rodiče často hledají složité metody a speciální pomůcky. Přitom největší efekt mají úplně obyčejné věci. Povídat si při vaření. Číst krátkou pohádku před spaním. Zpívat si v autě. Popisovat, co právě děláme. Dát dítěti čas odpovědět a neskákat mu do řeči. „Dítě se učí mluvit hlavně tím, že řeč rozvíjíme v každodenních situacích, kdy mluvíme společně co nejvíce. Popisujte, co děláte: ‚Teď krájím jablko. Oblékáme si bundu.‘ Dítě tak slyší správné vzory řeči pořád dokoła. Když dítě řekne třeba ‚auto‘, můžete přidat: ‚Ano, červené auto jede rychle.‘ Tím přirozeně rozšiřujete slovní zásobu i věty,“ radí doktorka Kejklíčková.

A možná právě v tom je dnes největší problém. V době, kdy máme všechno rychlejší, hlasitější a digitálnější, často zapomínáme na tu nejdůležitější věc. Na obyčejný rozhovor.

Tipy pro rodiče

- Dávejte dítěti prostor k odpovědi a nepředbíhejte ho. Po otázce chvíli počkejte, i ticho je důležité, aby mělo dítě šanci reagovat.
- Hrajte si se slovy. Vhodné jsou říkanky, písničky, rytmizace (tleskáme slabiky), napodobujeme zvuky (zvířata, dopravní prostředky).
- Buďte pro dítě dobrým vzorem: mluvěte srozumitelně, pomalu a správně, ale nepřehánějte to ani dítě neustále neopravujte. Lepší je ukázat samozřejmě správnou variantu.
- Omezte pasivní sledování obrazovek. Televize nebo mobil řeč nerozvíjí tak jako živá komunikace.
- Cvičení provádějte krátce, ale často. Stačí pár minut několikrát denně, třeba při oblékání, jídle nebo cestě ven.

Kam vyrazit za léčivou vodou

Cestování za léčivou vodou zažívá velký návrat. Lidé vyhledávají autentická místa a prameny, kde mohou načerpat energii a využít přírodní zdroje s prokazatelnými účinky na tělo a psychiku.

Text: Eva Karlová a Mgr. Magdaléna Vereskova, MSc., MBA

Co je to vlastně „léčivá voda“?

Ne každý pramen, který vyvěrá ze země, může nést označení „léčivý“ nebo „přírodní minerální zdroj“. Aby voda získala tento oficiální status, který v České republice schvaluje ministerstvo zdravotnictví, musí splňovat přísná kritéria: pocházet z hlubinných podzemních zdrojů chráněných před znečištěním a mít stabilní chemické složení a teplotu. Její výjimečnost spočívá ve vysokém obsahu rozpuštěných minerálních látek, plynů nebo v přirozeně zvýšené teplotě.

JAKÉ PARAMETRY ODBORNÍCI SLEDUJÍ?

Mineralizace: Běžná pitná voda obsahuje relativně málo minerálů. Léčivá minerální voda musí mít víc než 1 000 mg rozpuštěných látek na litr nebo obsahovat specifické prvky, například jód, síru nebo železo, ve zvýšeném množství.

Teplota: Za termální se považuje voda, která má u vývěru více než 20 °C. Nejteplejší český pramen, karlovarské Vřídlo, dosahuje až 73 °C.

Obsah plynů: Prameny bohaté na přírodní oxid uhličitý (CO₂) nazýváme kyselky. Právě ony tvoří základ oblíbených uhličitých koupelí.



Jak léčivá voda působí?

Léčivá voda působí na organismus člověka třemi způsoby:

CHEMICKY – tělo vstřebává minerály

TERMÁLNĚ – teplo podporuje

prokrvení a uvolňuje svaly

FYZIKÁLNĚ – vztlak vody nadlehčuje klouby a podporuje krevní oběh

1. PITNÁ KÚRA

Voda se pije nalačno, pomalu, po doušcích, ideálně ze speciálního lázeňského pohárku, během klidné chůze.

Jak to funguje: Minerály působí přímo na sliznici žaludku a střev. Podle složení mohou stimulovat žlučník, čistit játra nebo upravovat překyselení žaludku. Teplé karlovarské prameny peristaltiku staví, studené naopak projímají.

Kde je najdete: Karlovarské prameny léčí zažívací trakt a metabolismus. Ferdinandův pramen v Mariánských Lázních podporuje látkovou výměnu, Rudolfův pramen zase prospívá ledvinám.

2. INHALACE

Minerální vody pomáhají uvolňovat hleny a usnadňují jejich vykašlávání.

Jak fungují: Inhalace snižuje hustotu hlenu v dýchacích cestách a zároveň podporuje pohyb drobných řasinek, které hlen přirozeně odvádějí z průdušek. Díky tomu se dýchací cesty lépe čistí a dýchání je snazší.

Kde je najdete: Nejznámější je inhalace Vincentky v Luhačovicích, která pomáhá při chronických onemocněních dýchacích cest, astmatu nebo opakovaných zánětech průdušek.

3. KOUPELE

UHLIČITÉ KOUPELE

Voda nasycená oxidem uhličitým se ohřívá na teplotu kolem 32–34 °C. Jde o tzv. indiferentní teplotu, která tělo neochlazuje ani nepřehřívá.

Jak fungují: Během koupele se na kůži vytvoří tisíce malých bublinek CO₂. Plyn se vstřebává kůží, roztahuje cévy a snižuje krevní tlak. Tělo se prokrví, uleví se srdci a dochází k hluboké relaxaci.

Kde je najdete: Ve Františkových Lázních nebo v Poděbradech, kde jsou specialisté na srdce a cévy.

JODOVÉ A SÍRNÉ KOUPELE

Tyto vody poznáte podle charakteristického silného zápachu, jejich účinky však oceňují zejména lidé s chronickými obtížemi.

Jak fungují: Síra prostupuje do chrupavek a pojivových tkání, kde tlumí záněty a bolest. Jód zase stimuluje štítnou žlázu a zlepšuje pružnost cév.

Kde je najdete: Sírné lázně ve Velkých Losinách, které jsou zaměřené na pohybový aparát nebo kožní nemoci jako lupénku, jodové jsou například Lázně Darkov.

4. VAGINÁLNÍ IRIGACE A STŘEVNÍ KLYZMA

Minerální vody se v lázeňství využívají také při gynekologických procedurách ve formě takzvaných vaginálních irigací.

Jak fungují: Teplo a oxid uhličitý ovlivní prostředí poševní sliznice, podpoří její prokrvení a přináší úlevu při některých chronických gynekologických obtížích.

Kde je najdete: Vaginální irigace minerální vodou u gynekologických indikací jsou dostupné například ve Františkových Lázních.

Lázeňské perličky a zajímavosti

PROČ MAJÍ LÁZEŇSKÉ POHÁRKY PÍTKO S OUŠKEM?

Nejde o módní výstřelek. Pítko integrované do ouška pohárku slouží k tomu, aby se voda pila pomalu a po malých doušcích, což je klíčové pro správné vstřebávání minerálů. Zároveň se tím chrání zubní sklovina, kterou by některé agresivnější minerální vody bohaté na železo či kyseliny mohly poškodit.

ZKAMENĚLÉ SUVENÝRY

Karlovarská termální voda obsahuje tolik minerálů, že pokud do ní ponoříte předmět, například papírovou růži, voda ho během několika týdnů obalí vrstvou vřidelného kamene. Tyto „kamenné růže“ se dodnes prodávají jako tradiční suvenýr.

LÁZNĚ PRO ZDRAVÉ LIDI

Stále více lidí dnes jezdí do lázní preventivně a jako samoplátci na tzv. medical wellness – pobyty zaměřené například na prevenci syndromu vyhoření, detoxikaci organismu nebo posílení imunity po dlouhé zimě. České lázeňství není jen o léčbě. Je to kultura, která spojuje medicínu, architekturu a historii s nádhernou přírodou. Vybrali jsme pro vás jako tip naprosto unikátní lázeňská místa. Každé z nich využívá zcela jiný typ léčivé vody, specializuje se na jiné zdravotní neduhy a nabízí úchvatné zážitky pro oko i duši.

Historie českého lázeňství: od „převařených“ pacientů po šlechtický fenomén

České lázeňství má celosvětový věhlas. Slavný západočeský lázeňský trojúhelník – Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Františkovy Lázně – je dokonce zapsán na seznamu dědictví UNESCO. Historie léčení vodou u nás prošla fascinujícím vývojem:

- Středověké koupání do úmoru
V počátcích, ve 14. a 15. století, lidé spoléhali především na sílu koupelí.

Pacienti v nich museli sedět celé hodiny, někdy i dny. Tehdejší medicína věřila, že nemoci odcházejí z těla skrze pokožku. Karlovy Vary podle legendy založil Karel IV. poté, co při lovu jeho pes spadl do horkého pramene, kterým si panovník později vyléčil nemocnou nohu.

- Revoluce dr. Bechera
Zásadní změnu přinesl v 18. století lékař David Becher. Zkrátil drastické

koupele a prosadil pitné kúry. Lázeňští hosté začali popíjet minerální vodu z lázeňských pohárků přímo u pramenů.

- Salon Evropy

V 19. století se české lázně proměnily v evropské společenské centrum. Sjížděla se do nich světová elita (Goethe, Chopin, Beethoven či císař František Josef I.). Lázně už nebyly jen místem léčby, ale také společenským centrem tehdejšího světa.

1 Luhačovice: unikát Evropy a pohádková architektura



Typ vody:

Silně mineralizované uhlíkaté kyselky s vysokým obsahem jodu. Nejznámější je ikonická Vincentka.

Co se v lázních léčí a jak:

Specializací číslo jedna jsou nemoci dýchacích cest, ale léčí se zde i zažívací trakt a pohybové ústrojí. Voda se využívá k inhalačním kúrám (vdechování jemné minerální mlžiny, která čistí dýchací cesty), k pitným kúrám a k uhlíčitým koupelím.

Zajímavost o místě:

Luhačovické prameny mají tak dokonalé složení, že jsou považovány za jednu z nejúčinnějších v Evropě. Původně se Vincentce říkalo „Hlavní pramen“, své jméno dostala až koncem 18. století po hraběti Vincenci Serényim.

Co tady můžete vidět:

Luhačovice jsou architektonickým skvostem díky stavbám Dušana Jurkoviče, který zde vytvořil unikátní styl výrazně ovlivněný secesí a lidovou architekturou. Procházka kolem barevného Jurkovičova domu, návštěva nově zrekonstruované kolonády s halou Vincentka nebo posezení v lázeňském parku s oplatkou v ruce jsou čistým balzámem na duši.

2 Jáchymov: první radonové lázně na světě



Typ vody:

Unikátní přírodní radioaktivní voda nasycená plynem radonem, která vyvěrá v hlubinách země.

Co se v lázních léčí a jak:

Jáchymov je králem v léčbě těžkých nemocí pohybového aparátu (revma, artrózy, Bechtěrevova nemoc, stavy po operacích kloubů). Léčí se výhradně formou koupelí. Na rozdíl od jiných vod zde nepůsobí chemie, ale energie. Slabé alfa záření v koupeli v těle stimuluje biologické procesy spojené s protizánětlivou odpovědí organismu a úlevou od bolesti. Efekt úlevy přetrvává mnoho měsíců.

Zajímavost o místě:

Voda se získává z dolu Svornost z hloubky 500 metrů pod zemí, odkud pocházejí čtyři léčivé prameny. Jeden z nich nese jméno vědkyně Marie Curie-Sklodowské, která právě z jáchymovského smolince izolovala radium.

Co tady můžete vidět:

Jáchymov leží v drsném, ale nádherném prostředí Krušných hor, které jsou skvělé pro turistiku. Přímo v lázeňské zóně vás okouzlí monumentální neoklasicistní hotel Radium Palace, který ve své době patřil k nejluxusnějším v Evropě. Navštívit můžete také královskou mincovnu, kde se v 16. století razily stříbrné tolary, z jejichž názvu vzniklo slovo „dolar“.

3 Poděbrady: elixír pro unavené srdce



Typ vody:

Studená, silně mineralizovaná uhlíčitá voda, lidově zvaná Poděbradka.

Co se v lázních léčí a jak:

Poděbrady jsou synonymem pro léčbu srdce, cév a oběhového ústrojí. Hlavní procedurou jsou uhlíkaté koupele. Oxid uhlíčitý se vstřebává kůží, čímž dochází k rozšíření cév, snížení krevního tlaku a odlehčení srdci. Poděbradka se pije také při cukrovce či problémech s metabolismem.

Zajímavost o místě:

Objev léčivé vody v roce 1905 byl naprostá senzace a velká náhoda. Tehdejší majitel panství kníže Bülow si pozval pruského proutkaře Karla von Bülowa, aby mu našel na nádvoří zámku vodu. V hloubce necelých 97 metrů tehdy ze země vytryskl mohutný pramen minerálky. Z ospalého zemědělského městečka se rázem staly světoznámé lázně.

Co tady můžete vidět:

Na rozdíl od horských lázní leží Poděbrady v rovině na břehu Labe, což z nich dělá ráj pro cyklisty a inline bruslaře. Srdcem města je nádherný rozlehlý park s vyhlášenými květinovými hodinami a fontánami, který lemuje řada kaváren. Dominantou je poděbradský zámek tyčící se přímo nad řekou a jezdecká socha krále Jiřího z Poděbrad na hlavním náměstí.

4 Františkovy Lázně:

elegance, rašelina
a ženské zdraví



Typ vody:

Minerální vody s vysokým obsahem síranů a oxidu uhličitého, ale lázně jsou proslulé také svými ložisky léčivé slatiny.

Co se v lázních léčí a jak:

Tradičně se léčí gynekologické problémy, neplodnost, kardiovaskulární nemoci či potíže pohybového aparátu. Využívají se jak uhlíčitě koupele, tak především proslulé sirnoželezitě slatinné zábaly a koupele, které tělo hloubkově prohřejí a mají silný protizánětlivý účinek. Mimo to ve Františkovských Lázních vyvěrá i přírodní oxid uhličitý, který se využívá pro tzv. suché uhlíčitě koupele.

Zajímavost o místě:

Lázně vznikly v roce 1793 na popud císaře Františka I. Město si dodnes střeží svůj jednotný architektonický styl, kdy téměř všechny historické budovy mají fasádu v kombinaci zářivě žluté a bílé barvy. Místní pramen Glauber IV. má největší obsah stejnojmenné soli na světě.

Co tady můžete vidět:

Františkovy Lázně jsou doslova obklopeny anglickými parky a lesoparky. Hlavním symbolem města je socha malého chlapce (Františka) s rybou. Podle staré lázeňské legendy každá pacientka, která se dotkne palce jeho levé nohy, do roka otěhotní. Kousek od města navíc leží unikátní přírodní rezervace Soos – rašeliniště a slatiniště, kde ze země vyvěrá několik desítek minerálních pramenů a unikátní mofety, bahenní sopky vyfukující oxid uhličitý.

5 Karlovy Vary:

kosmopolitní královna
a horké prameny



Typ vody:

Unikátní sodno-bikarbonátovo-síranová termální voda. V Karlových Varech vyvěrá přes 80 teplých pramenů, z nichž 15 je oficiálně přístupných k pitné kúře. Nejznámější a nejteplejší je Vřídlo (73 °C).

Co se v lázních léčí a jak:

Karlovy Vary jsou celosvětovou špičkou v léčbě nemocí zažívacího traktu (žaludek, střeva, játra, slinivka), poruch metabolismu (cukrovka, obezita) a pohybového ústrojí. Hlavní jsou pitné kúry, minerální vodu si do porcelánových pohárků může na kolonádě natočit každý sám. Zdejší termální prameny prohřívají žaludek, stimulují tvorbu trávicích šťáv a dodávají tělu nezbytné minerály. Vřídlo se využívá též ke koupelím a k získávání tzv. vřidelní soli.

Zajímavost o místě:

Karlovarské prameny jsou ve skutečnosti jednou obří podzemní zásobárnou. Všechny vývěry mají téměř identické chemické složení, ale liší se svou teplotou a množstvím rozpuštěného oxidu uhličitého. Podle teploty vody pak mají prameny na lidské tělo jiný účinek. Chladnější prameny spíše projímají, zatímco ty horké naopak užívání zklidňují.

Co tady můžete vidět:

Architektura Karlových Varů je ohromující a majestátní. Procházka po Mlýnské, Tržní či Vřidelní kolonádě vás přenesení do doby největší slávy rakousko-uherské monarchie. Minout nesmíte velkolepý Grandhotel Pupp nebo Císařské lázně. Pokud máte rádi výhledy, lanovka vás vyveze k rozhledně Diana, odkud uvidíte celé lázeňské údolí obklopené hustými lesy.

6 Mariánské Lázně:

elegantní symfonie
v zeleném srdci přírody



Typ vody:

Velmi chladné (7 až 10 °C), silně mineralizované kyselky. Výjimečnost Mariánských Lázní spočívá v obrovské chemické rozmanitosti pramenů na velmi malém území.

Co se v lázních léčí a jak:

Díky pestrosti pramenů fungují lázně pro široké spektrum neduhů – nemoci ledvin a močových cest, dýchací potíže, metabolické poruchy i pohybový aparát. Například Rudolfův pramen má vysoký obsah vápníku a využívá se k léčbě osteoporózy a ledvin. Křížový pramen je naopak bohatý na sodík a sírany a pomáhá se zažíváním. Léčba zahrnuje pitné kúry, minerální koupele a suché plynové koupele, které využívají vyvěrající přírodní oxid uhličitý.

Zajímavost o místě:

Na rozdíl od Karlových Varů, které vznikly v hlubokém údolí, vyrostly Mariánské Lázně začátkem 19. století doslova na zelené louce a uprostřed bažin. Zahradní architekt Václav Skalník tehdy přetvořil divokou přírodu v úchvatné město-park, kde na sebe parky, kolonády a pavilony plynule navazují. Dodnes proto máte pocit, že se procházíte v jedné obří botanické zahradě.

Co tady můžete vidět:

Srdcem lázní je monumentální Litinová kolonáda (Maximova kolonáda) z roku 1889, která je unikátní architektonickou památkou svého druhu ve střední Evropě. Přímou před ní se nachází slavná zpívající fontána, která každou lichou hodinu hraje v doprovodu světelné choreografie skladby světových mistrů.

PODZIM

a jeho dary

Léto ještě není úplně pryč, ale dýňová sezona už je tady. Využijte jemnou chuť dýně na přípravu dvou salátů, které zasytí a provoní vám domov podzimem.

TEXT: Eva Karlová, FOTO: archiv CNC



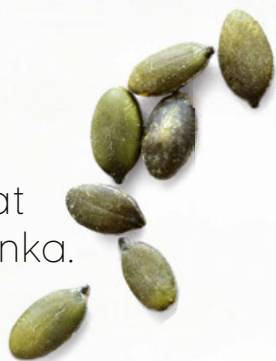
Zelný salát s dýní a teplou zálivkou

- 2 plátky prosciutta
- 125 g dýně
- 10 g olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 ½ lžice balzamikového octa
- 4 g třtinového cukru
- 40 g listů rukoly
- 40 g nakrouhaného červeného zelí
- 10 g vlašských ořechů
- špetka mletého pepře

Troubu předehřejeme na 180 °C. Prosciutto nakrájíme na proužky a opečeme na pánvi dokřupava. Vyjmeme a necháme na papírové utěrce vychladnout. Dýni nakrájíme na malé kostičky. Osolíme, opepříme. Vložíme na plech na pečicí papír a dáme asi na 15 minut do trouby. Připravíme zálivku. V pánvi rozehtáme olej, přidáme rozetřený česnek a opečeme. Poté přidáme ocet, pepř, sůl a cukr, přiklopíme pokličkou a necháme směs zredukovat. Rukolu a červené zelí dáme do mísy a vmícháme dýni a ořechy. Dochutíme teplým dresinkem a ihned podáváme.

Tip:

Na ozdobu
můžete přidat
dýňová semínka.



Dýňový salát **s hovězím masem**

- ½ vydlabané dýně hokkaidó (na servírování)
- 125 g dýně nakrájené na plátky
- 7 g olivového oleje
- 80 g hovězí roštěné
- 50 ml červeného vína
- 40 g pórků
- 1 stroužek česneku
- rozmarýn, sůl, pepř
- dýňová semínka

Přehřejeme troubu na 180 °C. Polovinu vydlabané dýně dáme péct do trouby asi na 45 minut. Roštěnou nakrájíme na nudličky, osolíme a opeříme. Na pánvi rozežehřejeme olej a opečeme na něm maso a pórek na nudličky, společně restujeme asi 5 minut. Ochutíme rozetřeným stroužkem česneku, podlijeme vínem, vhodíme lístky rozmarýnu a dusíme dalších 5 minut. Dýni nakrájíme pomocí škrabky na brambory na plátky a ty na jiné pánvi opečeme dozlatova. Směs naaranžujeme do pečené misky z dýně.

SUDOKU

lehké

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

střední

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

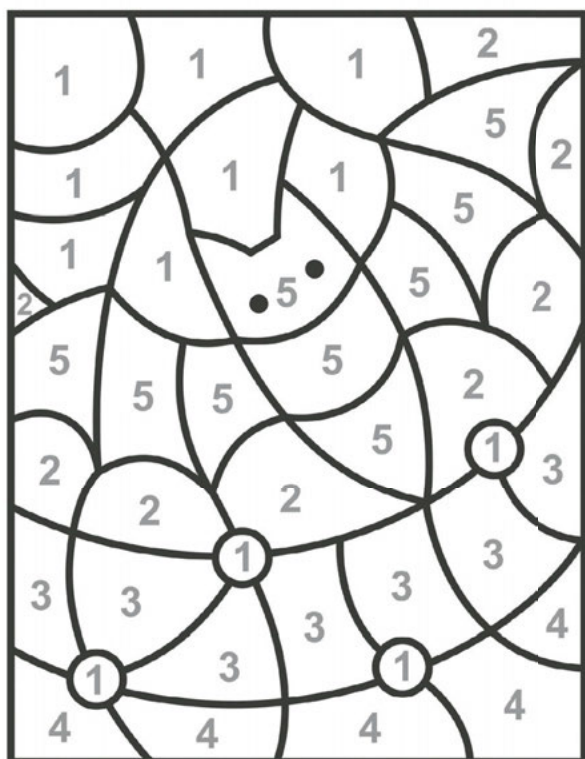
těžké

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

Indiánské přísloví:

„Buď vděčný zvířatům – jsou...“

POMŮCKA: OHR, ZON	AMORTI- ZACE	DOSA LETU	KRÁLOVO- POLSKÉ STROJIRNY ZKR.	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO	1. DÍL TAJENKY		HUDEBNÍ STYL	PODLEH- NOUT HNILOBĚ	VIDY
DĚDICTVÍ						SVĚTELNÉ SIGNALIZAČ. ZAŘÍZENÍ ZKR.			
DOPAD- NUTÍ						UCHO NĚMECKY JEZERO RUSKY			
PLEASE ZKR.				OVČÍ VLNY AROMATICKÁ BYLINA					
SLOVENSKÁ DVOUHLÁSKA			SEDADLO KOČÍHO ČASOVÝ ÚSEK						
MAŠINY							TVOJE OSOBA AKADEMIE VĚD ZKR.		
	DOPRAVNÍ PROSTŘE- DEK NA KOLECH	ZPĚVOHRA ZNAČKA JOGURTŮ						POTLESK	PACKA
DOBŘE KRMIT									
OZNAČENÍ MOUKY							INICIÁLY HERCE LANDOV- SKÉHO		
INICIÁLY MODERÁT. PODHUR- SKÉHO							SOLMIZAČNÍ SLABIKA		
TYP RUSKÝCH LETADEL							INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY		
ANO RUSKY							INIC. HER. KLUKOVÉ ČESKÁ TELEVIZE		
CHEM. ZN. LITHIA			MOŘSKÉ POBŘEŽÍ S PLÁŽÍ	VODNÍ ROSTLINA	OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.	ČESKÉ AEROLINIE SAMUEL DOMÁCKY			
CYNISMUS								SLOVENSKÝ DENÍK	ZNAČKA LIMONÁD
	JEN TAK TAK	ŘECKÉ PÍSMENO EGON ??? KISCH					SEVERO- ZÁPAD ZKR. POHODA		
VYDAVATEL TISKOPISŮ					VEDLE SMĚREM DOLŮ				
SOUHVĚZDÍ						24 HODIN OBRUBA			
2. DÍL TAJENKY								ŘÍMSKÝCH 6	JÍL SLOVEN.
REJ				TÝKAJÍCÍ SE KORYT- NATCE					
STARO- ČESKÉ VZTAŽNÉ ZÁJMENO				GLAZURA					



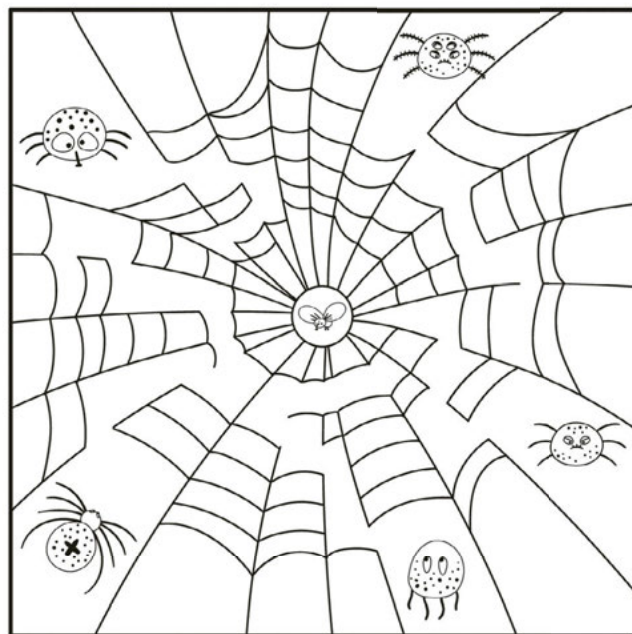
Vybarvi
obrázek
podle
čísel.



Najdi 10 rozdílů.



Který pavouk uloví mouchu?
Až to zjistíš, vybarvi ho.



10 důvodů, *proč být klientem OZP*



1. **Klientská aplikace VITAKARTA**

VITAKARTA je nabitá funkcionalitami a s její pomocí si v OZP vyřídíte prakticky cokoli, kdykoli a odkudkoli už od 15 let věku. Po pouhém vyfocení účtenky můžete čerpat některý z příspěvků.

2. **Více než 40 benefitů**

Benefitní programy jsou plné příspěvků pro všechny věkové skupiny. OZP vás tak podporuje v prevenci závažných onemocnění a zdravém životním stylu.

3. **Asistenční služba**

Živí operátoři vám pomůžou každý pracovní den najít lékaře nebo objednat se na vyšetření. Online můžete požádat o konzultaci s praktičkem nebo ambulantním specialistou.

4. **Odměňování za prevenci**

Prostřednictvím kreditů na „osobním účtu“ ve VITAKARTĚ vás OZP odměňuje za zodpovědný přístup ke zdraví, absolvování preventivních vyšetření, pohyb, dárcovství atd.

5. **Online komunikace**

Se svou OZP můžete komunikovat pohodlně odkudkoli prostřednictvím VITAKARTY a dalších online kanálů: e-mailu, elektronické podatelny, sociálních sítí...

6. **Kontrola vykázané péče**

Prostřednictvím aplikace VITAKARTA máte perfektní přehled o zdravotní péči vykázané na vaše rodné číslo. Můžete ji zkontrolovat, schválit a my vás za to odměníme kredity.

7. **Ověřování lékových interakcí**

Díky online funkcionalitě ve VITAKARTĚ si jako jediní můžete kdykoli ověřit možné interakce svých léků s jinými léčivými přípravky, potravinami a nápoji.

8. **Laboratorní výsledky v mobilu**

Unikátní funkce, kterou jinde nenajdete. Díky spolupráci OZP s velkými sítěmi laboratoří máte ve VITAKARTĚ náhled laboratorních vyšetření, můžete je ukázat nebo přeposlat dalšímu lékaři.

9. **Pobočky po celé ČR**

OZP je vám blízko ve všech krajích ČR. Pokud vám nevyhovuje online komunikace, můžete navštívit kteroukoli z poboček nebo expozitur.

10. **Výhodné pojištění**

Ve spolupráci s dceřinou společností OZP, pojišťovnou Vitalitas, mohou všichni pojištěnci čerpat cestovní a úrazové pojištění Vitalitas se slevou nebo úrazové pojištění novorozenců do ukončeného jednoho roku zdarma.

1 Základní osobní údaje**Identifikační osobní údaje**

Jméno		Příjmení		Titul	
Číslo pojištěnce (rodné číslo)		Státní příslušnost			
Datum narození		Pohlaví (zaškrtněte)	☐ muž	☐ žena	

Adresa trvalého pobytu

Ulice		Číslo popisné/orientační	
Obec		PSČ	

Kontaktní adresa (pokud se liší od adresy trvalého pobytu)

Ulice		Číslo popisné/orientační	
Obec		PSČ	

Zákonný zástupce 1

Jméno		Příjmení		Titul	
Číslo zástupce (rodné číslo)		Datum narození		Státní příslušnost	
				Stát pojištění	

Zákonný zástupce 2

Jméno		Příjmení		Titul	
Číslo zástupce (rodné číslo)		Datum narození		Státní příslušnost	
				Stát pojištění	

Kategorie pojištěnce (zaškrtněte)

☐ OBZP (samoplátce)	☐ OSVČ	☐ Zaměstnanec	Státní:	☐ dítě / student	☐ mateřská dovolená
				☐ důchodce	☐ evidence ÚP

Dosavadní zdravotní pojišťovna (zaškrtněte)

☐ 111 VZP	☐ 201 VOZP	☐ 205 ČPZP	☐ 209 ZP Škoda	☐ 211 ZPMVČR	☐ 213 RBP
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Údaje o OSVČ

IČO		Číslo účtu pro platby pojistného		Kód banky	
-----	--	-------------------------------------	--	-----------	--

2 Kontakty pro elektronickou komunikaci

E-mail		Telefon	
--------	--	---------	--

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

☐ doporučení lékaře	☐ doporučení známých / zaměstnavatele	☐ marketingová akce OZP	☐ benefity OZP
--	--	--	---------------------------------------

Prohlášení

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

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

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

Správcem 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 zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostát 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 vyrovnaní 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 případné 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. 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, 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 (v sekci **Informace • Ochrana osobních údajů**).

Protože

**mám znaménka pod kontrolou.
Hned. Přes mobil.**

V aplikaci SkinVision kdykoliv a včas.
Pro pojištěnce OZP zdarma.



ozp.cz
207



AI GENERATED

Protože s VITAKARTOU mám zdraví pod kontrolou

Kompletní přehled péče, příspěvků, odměn
a dalších služeb na jednom místě

