

Zdraví jako vášeň

2022



DAVID SVOBODA

211
ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Pravidelný, každodenní pohyb
je základem dobrého zdraví



Obsah

- 3 Je to v hlavě
- 4 David Svoboda: Vždycky jsem měl nějaký osobní cíl
- 8 Cenu Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra získal Pavel Osmančík
- 10 Novinky v úhradách zdravotní péče
- 13 4. únor je Světovým dnem proti rakovině
- 16 Chodíte na preventivní prohlídky? A víte vůbec, kdy a ke komu jít?
- 20 Konzultaci u klinického logopeda neodkládejte
- 23 Využijte Logopedickou pohotovost on-line
- 24 Ohlédnutí za uplynulým rokem
- 30 Útratu za léky nad stanovený limit vám vrátíme, řešíme ale jak. Dejte nám číslo účtu a peníze vám jednoduše převedeme
- 32 Nabídka příspěvků z fondu prevence pro rok 2022
- 34 Chodte k nám virtuálně: využívejte portál E-komunikace
- 35 Dvě výzvy pro letošní rok, soutěž o digitální tlakoměr

Zdraví jako vašeň, bulletin 2022, zimní vydání

© Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR, Vinohradská 2577/178, 130 00 Praha 3, IČ: 47114304

Redakce: PaedDr. Jitka Mravinacová,
Ing. Martina Brzobohatá, MHA.

Grafická úprava: Mousehouse s.r.o.

Foto: Věra Verneřová (titulní stránka), Markéta Navrátilová a archiv FTVS UK, archiv ZP MV ČR, fotobanky iStock, Shutterstock.

Tisk: H. R. G. spol. s r. o.

NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA. Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele jsou zakázány. Periodicita: dvakrát ročně, registrace: MK ČR E 13931.

www.zpmvcr.cz

www.zdravijakovasen.cz

infolinka: 844 211 211, 222 222 255

Je to v hlavě

Přečtěte si rozhovor s olympijským vítězem Davidem Svobodou. Nevrací se v něm tolik ke svým skvělým sportovním úspěchům, jako mluví o svých plánech do budoucna. A ty mě zaujaly. Olympijský šampion se chystá založit školu, která by kladla rovnoměrný důraz na duševní i fyzický vývoj dětí. Vyváženost, chcete-li úplnost, je pro rozvoj osobnosti velmi důležitá. Také platí, že na jaký životní styl si děti zvyknou odmala, takový budou nejspíše provozovat i v dospělosti. Nebo alespoň získají základ, na který budou moci navázat.

Pracoval jsem jako lékař u mužské softbalové reprezentace. Viděl jsem na těch hráčích, že sport dává člověku víc než jen fyzickou kondici a radost z pohybu. Slyšel jsem je říkat to, co často slycháme od sportovců, kteří dosáhli nějakého úspěchu, že „je to v hlavě“. Že nestačí mít natrénováno.

Při sportu člověk získává vlastnosti, které mu umožní zúročit svůj talent a píli. Z většiny dětí nebudou reprezentanti, ale to přece nevádí. Pohyb je pro ně přirozený a vnímají ho jako zábavnou součást svého světa. Můžeme dětem vyprávět o výhodnosti spolupráce, ale mnohem větší efekt má, když její sílu děti samy poznají. Při kolektivních sportech přijdou na to, že když se naučí spolupracovat, uspějí. Rodiče, kteří vedou děti ke sportu, to vědí.

Co platí ve výchově dětí, funguje i v péči o zdraví. Pohyb je nenahraditelný. Stejně tak je ale důležité věnovat se duševní pohodě. Stres a tlak uplynou-



lých téměř dvou let nás o tom přesvědčil dostatečně. Některým nepříjemným okolnostem se v naší hektické době nevyhneme. Hodně rušivých momentů si ale do svého mozku pouštíme dobrovolně a zbytečně. Je to jako s jídlem: jaké suroviny nakoupíme, takový oběd budeme mít. Zvažme tedy pečlivě, co necháme náš mozek konzumovat. Minimálně všechno pořádně omyjme a nakupujeme jen u odborníků.

Vyváženost fyzické a duševní pohody je pro zdraví nezbytná. Je dobré, že jsou lidé, kteří to chtějí učit děti už odmala. My starší ale nemusíme nad sebou lámat hůl. Řešení je opravdu v naší hlavě. Uvědomit si to je skvělý začátek. Nejen tohoto roku.

David Kostka,
generální ředitel Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR

DAVID SVOBODA:

*Vždycky
jsem měl
nějaký
osobní
cíl*



Hlásí se k antickému ideálu kalokagathia, který bychom mohli zjednodušeně popsat jako harmonický rozvoj tělesné zdatnosti spolu s duševní stránkou a moudrostí člověka. S bratrem mají v plánu založit školu, která by děti v duchu tohoto ideálu rozvíjela. „Cílem je nabídnout dětem možnost kvalitního vzdělávání a zároveň všestrannou tělesnou přípravu, osobnostní rozvoj prostřednictvím sportu a výchovu ke zdravému životnímu stylu v duchu fair play,“ říká olympijský vítěz v moderním pětiboji z Londýna 2012.

S profesionálním sportem jste skončil, je to tak? Co je teď vaše práce, co vás živí?

Ano, je to tak. Během sezony 2017 jsem se rozhodl v reprezentaci skončit a od té doby jsem trenérem moderních pětibojařů v ASC Dukla. Kromě toho mám ještě dlouhou řadu dalších aktivit, které ale vždycky nějak souvisí se sportem.

Je o trénink moderního pětiboje zájem? Kolik máte jako trenér v Dukle svěřenců?

Vždycky se snažím držet počet lidí ve své skupině do deseti. Aktuálně jich mám deset, tedy plný stav. Průběžně se skupina obměňuje s tím, jak někteří odcházejí a jiní přicházejí. Jde hlavně o to, vyladit věk sportovců a jejich výkonnost tak, aby skupina mohla fungovat jako celek.

Není to příliš, dělat tolik odlišných disciplín najednou, a třeba s nimi teprve začínat? – S šermem, jízdou na koni, střelbou... V čem vidíte přednost moderního pětiboje?

Moderní pětiboj je v mnoha ohledech velmi náročným sportem a pro řadu sportovců je to skutečně příliš. Ale o tom to právě je. Rozvíjet všestrannost

a zvládnout všechny ty odlišné disciplíny. Stát se kompletním pětibojařem není snadné, ale o to lákavější.

Se sportem je spojená soutěživost, která mnohé motivuje. Ale nemyslíte, že závodění může také odradit méně soutěživé děti od sportu?

Sport na soutěživosti stojí a svou podstatou i pravidly dává zúčastněným rámec i cíl, který je důležitý pro jakoukoli hru, i mimo sport. Je mnoho různých disciplín, kde je míra kontaktu a interakce se soupeři velmi rozdílná. Někde je rozhodující spolupráce se spoluhráči nebo schopnost překonávat vlastní limity a jinde je to naopak přímý souboj jeden na jednoho a kdo s koho. Většinou to chce od každého aspoň trochu. Myslím si, že si ale všichni vyberou, když chtějí. Nakonec je to hlavně o přístupu, který si každý zvolí. Možná vás to překvapí, ale sám sebe nepovažuji za příliš soutěživého člověka. Určitě ne ve vztahu k ostatním sportovcům. Vždycky jsem měl ale nějaký osobní cíl. Motivace je velmi důležitá.

Protipandemická opatření a lockdown vám asi trénink zkomplikovaly. Jak jste to období překonali?

Ano, bylo a stále je to velmi náročné období a v zájmu udržení kondice a kontinuity tréninku jsme se často pohybovali na hraně legality. Pravidla a opatření se navíc měnila někdy i několikrát za týden, a tak, příznám se, jsem to už ani moc nestíhal sledovat. Řídili jsme se vlastním rozumem, abychom chránili své zdraví a zároveň abychom udrželi co nejkvalitnější trénink v rámci našich možností.

Naše pojišťovna si v průběhu lockdownu nechala udělat průzkum, který ukázal, že domácí, rodinné prostředí podporuje lenošení a rozvoj obezity – mluvím teď o lidech, kteří se sportu pravidelně nevěnují, není to jejich koníček. Čím je motivovat, aby se trochu hýbali? Jaký druh pohybu byste doporučili?

Dlouhodobé setrvávání v komfortní zóně obvykle nepřináší nic dobrého ani pro tělo, ani pro mysl. Není potřeba, aby se všichni věnovali nějakému sportu, i když je to v dnešní době asi nejjednodušší cesta. Pravidelný, každodenní pohyb je ale základem dobrého zdraví, které je pro většinu z nás prioritní hodnotou. Myslím si, že motivovat ostatní tedy není ani potřeba. Každý at si

rozhodne sám, jestli je ochotný pro své zdraví obětovat své pohodlí a čas, anebo není. Pro začátek stačí například víc chodit pěšky a trávit dostatek času venku.

Natácel jste motivační pohybová videa. Pro koho a s jakým očekáváním? Mělo to nějaký ohlas?

Videa vznikla jako inspirace pro domácí cvičení během vládních zákazů sportovat a volně se pohybovat. Chtěli jsme pomoci lidem překonat nejtěžší období, kdy museli zůstat v domácím vězení, přestože byli úplně zdraví, anebo kdy museli zanechat sportů, na které byli zvyklí. Ohlasů bylo docela hodně, spousta věcí probíhala on-line, včetně sportu.

Usilovali jste s bratrem Tomášem o založení sportovní školy. Podařilo se to?

Zatím se to nepodařilo, ale kvůli výraznému omezení fungování škol i sportu dětí jsme nakonec i trochu rádi. Projekt školy rozjedeme, hned jak tomu bude společenská situace zase víc nahrávat. V současnosti je všechno pořád velmi nejisté, což přliší zvyšuje riziko podnikání, které je i tak vsudypřítomné.

Co by měla taková škola podle vašich představ dětem dát?

Cílem projektu naší školy, který připravujeme, je nabídnout dětem možnost kvalitního vzdělávání a zároveň všestrannou tělesnou přípravu, osobnostní rozvoj prostřednictvím sportu a výchovu ke zdravému životnímu stylu v duchu fair play. Myslíme i na odpovídající podmínky pro výuku cizího jazyka. Velký důraz budeme klást na optimální spolupráci mezi učiteli, trenéry, rodiči a žáky tak, abychom všechny ty cíle naplnili a umožnili dětem aktivně a smysluplně trávit volný čas.

I váš bratr se věnuje vytrvalostním vícebojům. Víte, že jste spolu před několika lety založili sportovní tým pod názvem Kalokagathia aliance. Co je to za lidi a co společně děláte?

Ano, oba jsme vícebojaři a brácha před lety začal nabízet kamarádům z různých sportů, jestli by se k nám nepřidali do nejrůznějších štafetových závodů u nás i v zahraničí. Většinou se sejde tým, který štafetu vyhraje, a obvykle i s velkým náskokem. Všechny nás to baví a roste zájem dalších a dalších špičkových sportovců za náš tým startovat, což nás strašně moc těší. Bavíme se sportem s kamarády, pomáháme sportovcům a organizátorům sportovních akcí a děláme reklamu těm, kteří naše aktivity podporují. Sponzory potřebujeme, abychom mohli dál růst, jezdit na víc akcí a s více sportovci.

Co vás na štafetě přitahuje?

S bráchou jsme oba původně individuální sportovci, a tak nás baví ten týmový rozměr a spolupráce. Mě osobně vždycky bavilo, že jsem se třeba na olympijských hrách i při dalších příležitostech mohl potkat se špičkovými sportovci z různých sportů, kteří se obvykle během celého roku nepotkají. Totéž se děje při štafetách, které

dáváme dohromady, a při závodech, kterých se náš tým účastní. Většinou tím poutáme velkou pozornost i širší sportovní veřejnosti.

Často se taky účastníte různých charitativních běhů. I to je naplnění antického ideálu kalokagathia?

Ano, sportovní charitativní akce máme s bráchou moc rádi, a když máme čas, s účastí neváháme. Baví nás sportem pomáhat ostatním a určitě to není náhoda, že i tyto aktivity jsou v souladu s naší filozofií a s životními ideály kalokagathia.

DAVID SVOBODA



Moderní pětibojař, olympijský vítěz z roku 2012, mistr Evropy z roku 2010 a stříbrný medailista z mistrovství světa z let 2008 a 2009. Je držitelem dvou světových rekordů a jednoho rekordu olympijského. Celkově získal v nejvyšších soutěžích (na OH, MS a ME) 16 medailí. Ve světovém žebříčku se jednou umístil na první (v roce 2011) a dvakrát na druhé příčce (v letech 2009 a 2010). V letech 2007, 2008, 2010, 2011 a 2012 byl vyhlášen pětibojařem roku. David pochází z dvojčat, jeho bratr Tomáš je rovněž vrcholový sportovec – bývalý reprezentant ČR v olympijském triatlonu.



Cenu Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra získal Pavel Osmančík

V neděli 5. prosince na slavnostním udílení cen Česká hlava byla udělena také cena Lorem Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR. Za mimořádný výzkumný počín v oblasti zdravotnictví ji dostal prof. MUDr. Pavel Osmančík, Ph.D., kardiolog působící ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady a na 3. lékařské fakultě UK.

Pavel Osmančík byl oceněn za studii Prague-17, jejíž výsledky mají velký význam pro prevenci vzniku závažných komplikací u pacientů s fibrilací srdečních síní, zejména cévní mozkové příhody. Studie byla zaměřena na srovnání účinků dvou metod, které se v současné kardiologii používají k tomu, aby se předešlo vzniku krevních sraženin v tzv. oušku levé srdeční síně při fibrilaci.

Fibrilace síní je nejčastěji se vyskytující porucha srdečního rytmu. Nedostatečná mechanická práce síní často vede k tomu, že se v oušku levé síně, což je jakýsi slepý chobot, vytvoří krevní sraženina. Ta pak může putovat cévním systémem a ucpat některou z mozkových tepen. Přibližně čtvrtina až třetina všech cévních mozkových příhod má právě tuto příčinu.

K prevenci vzniku sraženiny v oušku levé síně se v současné době používají dva léčebné postupy. První spočívá v dlouhodobém užívání léků s protisrážlivým účinkem. Druhou metodou je katetrizační zákrok, při kterém se minimálně invazivní cestou (cévou) zavede do ústí ouška tzv. okluder, který ouško

uzavře, a tím ho vyřadí z účasti na cirkulaci krve.

STUDIE PRAGUE-17 METODY LÉČBY SROVNÁVÁ

Obě metody mají svá pro a svá proti a záleží na doporučení lékaře a rozhodnutí pacienta, která varianta je upřednostněna. Protisrážlivá léčba má nevýhodu v tom, že zvyšuje riziko krvácení včetně krvácení do mozku. Po dlouhou dobu byl základním prostředkem protisrážlivé léčby lék Warfarin. Ten má kromě poměrně vysokého rizika krvácení nevýhodu i v tom, že jeho užívání vyžaduje značná dietní omezení (omezení zeleniny) a pravidelnou monitoraci účinku laboratorními testy. Proto byla vyvinuta metoda katetrizačního uzavření ouška, která je spojena s menším rizikem krvácení. Zároveň se ale v posledních letech zdokonalovala farmakologická léčba a Warfarin byl postupně vytlačen novými, podstatně bezpečnějšími protisrážlivými léky, které významně snižují riziko krvácení.

Lékaři mají nyní na výběr dvě moderní metody léčby, ale dosud neexistovalo



žádné srovnání účinků a rizik. Katetrizační zákrok, přestože se provádí už asi deset let, měl na jedné straně své protagonisty a na druhé straně antagonisty, kteří upozorňovali na jeho možná rizika. S příchodem nových protisrážlivých léků proto vyvstala otázka, zda má katetrizační uzavření ouška ještě v léčbě pacientů s fibrilací síní své opodstatnění.

STUDIE PROKÁZALA PODOBNOU ÚČINNOST OBOU METOD

Do studie byli zařazováni nejrizikovější pacienti s fibrilací síní, a to jak z hlediska rizika cévní mozkové příhody, tak z hlediska rizika krvácení. Celkem bylo sledováno 402 pacientů po dobu cca 20 měsíců. Ukázalo se, že katetrizační zákrok, přestože má svá rizika, je vhodnou alternativou farmakologické léčby. Studie poskytl díky, že pacientům, kteří jsou kontraindikováni k dlouhodobé léčbě protisrážlivými farmaky (tzn. léčba pro ně není vhod-

ná) nebo ji z nějakého důvodu nechťejí (např. ze strachu z krvácení), mohou lékaři nabídnout srovnatelně účinnou alternativu.

Výsledky studie byly v roce 2019 prezentovány na sjezdu Evropské kardiologické společnosti a v roce 2020 publikovány v jednom z nejprestižnějších kardiologických časopisů.



Ceny Česká hlava se udělují vědcům od roku 2002. V minulosti byli oceněni například imunolog Václav Hořejší, egyptolog Miroslav Bárta, chemik Antonín Holý, lékař Pavel Klener nebo zakladatel dětské onkologie Josef Koutecký.

Novinky v úhradách zdravotní péče

Zákon o veřejném zdravotním pojištění přináší od 1. ledna 2022 několik změn, jimiž se rozšiřuje souhrn zdravotnických služeb, přístrojů a pomůcek hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Seznamte se s novinkami, které se týkají očkování, zdravotnických prostředků a jejich předepisování a indikace hrazené domácí péče.



NÁROK NA ÚHRADU NEPOVINNÉHO OČKOVÁNÍ MÁ NYNÍ VÍCE POJIŠTĚNCŮ

Změny v očkování se dotknou všech věkových kategorií. U dětí se rozšiřují věková rozmezí pro aplikace vakcín proti meningokokům, dospělí pojištěnci mají nově nárok na úhradu očkovací látky proti klíšťové encefalitidě a rozšiřuje se také okruh rizikových pacientů, kteří mají nárok na úhradu očkování proti chřipce.

Očkování proti chřipce

Doposud měli toto nepovinné očkování hrazené všechny osoby nad 65

let věku, pacienti po chirurgickém odstranění sleziny nebo po transplantaci krevetvorných buněk, pacienti se závažným chronickým onemocněním srdce a cév, dýchacích cest, ledvin nebo s diabetem a také lidé umístění ve zdravotnických zařízeních dlouhodobé lůžkové péče, v domovech pro seniory, v domovech pro osoby se zdravotním postižením nebo v domovech se zvláštním režimem.

Nově vzniká nárok na hrazené očkování nejen po, ale také před plánovaným chirurgickým odstraněním sleziny. A možnost nechat se naočkovat oproti chřipce na účet veřejného zdravotního pojištění mají nově také zdravotničtí a jiní odborní pracovníci ve zdravotnic-

tví (plná úhrada je v tomto případě vázána na ekonomicky nejméně náročnou variantu vakcíny).

Očkování proti meningokokovým infekcím

Doposud bylo očkování proti meningokoků skupiny B hrazeno v případě, že bylo zahájeno do dovršení šestého měsíce věku dítěte, a očkování proti meningokokovým skupinám A, C, W, Y v případě, že bylo provedeno (jednou dávkou) ve druhém roce života dítěte.

Nově se očkování proti meningokoků skupiny B hradí, pokud je zahájeno do dovršení dvanáctého měsíce věku dítěte nebo v období od čtrnácti let do dovršení patnáctého roku věku, a očkování proti meningokokům A, C, W, Y, je-li provedeno (jednou dávkou) v době od 1. do 2. roku nebo od 14 do 15 let věku. Plná úhrada je vázána na ekonomicky nejméně náročnou variantu vakcíny, tedy teoreticky je možný nějaký doplatek.

Očkování proti klíšťové encefalitidě

Toto očkování nebylo dosud zdravotními pojišťovnami hrazeno. Nově mají nárok na jeho úhradu z prostředků veřejného zdravotního pojištění všichni zájemci ve věku nad 50 let.

Očkování proti HPV

Vakcína chrání proti infekci způsobené lidskými papilomaviry (HPV). Jde o jednu z nejčastějších sexuálně přenosných infekcí, která může způsobit zhoubný nádor děložního čípku, konečníku, penisu, hrtanu, kořene jazyka či krčních mandlí.

Před virem se lze efektivně chránit očkováním, které má být v optimálním případě aplikováno ještě před zahájením sexuálního života. Proto mají očkování proti HPV hrazené ze zdravotního pojištění jak dívky, tak chlapci tehdy,

je-li zahájeno v době od dovršení 13. do dovršení 14. roku věku. Od letoška vzniká nárok na hrazené očkování také po uplynutí této lhůty, a to v případě, že aplikace jedné nebo více dávek musela být odložena pro nepříznivý zdravotní stav očkovaného.

NAVÝŠILY SE ÚHRADY VYBRANÝCH ZDRAVOTNICKÝCH PROSTŘEDKŮ NEBO JEJICH OPRAV

Při splnění předepsaných podmínek mají pojištěnci nově nárok na částečnou nebo úplnou úhradu některých zdravotnických prostředků, které dříve buď nebyly hrazeny vůbec, nebo byly hrazeny za jiných podmínek či v jiném rozsahu. Dospělí pacienti budou mít nově hrazené například příslušenství k elektrickým vozíkům jednou za sedm let (elektrického polohování nebo speciálního ovládacího joysticku) nebo oboustrannou korekci sluchadel. Děti budou mít nárok na plnou úhradu individuální ortézy z prefabrikátu nebo stavebnice a nově se jim budou při splnění podmínek hradit kompletní brýle (výše úhrady se liší dle oční vady) až do věku 17 let (dříve jen do 14 let).

U některých už dříve hrazených zdravotnických prostředků se úhrada více přizpůsobila individuálním potřebám pacientů. Často se úhrada navýšila nebo se zvýšil počet hrazených kusů. Například u přístrojového vybavení pro domácí umělou plicní ventilaci byly původní dvě varianty úhrad (566,12 Kč a 648,76 Kč na den) nově nahrazeny čtyřmi variantami úhrad podle typu vybavení (459,20 Kč, 641,79 Kč, 772,81 Kč a 940,50 Kč na den). U výměny zevní části kochleárního implantátu se nově rozlišuje mezi aktivním uživatelem (má nárok na úhradu ve výši 190 000 Kč na kus na sedm let pro



jedno ucho) a částečným uživatelem (má nárok na úhradu ve výši 156 522 Kč na kus na sedm let pro jedno ucho). Dále se navýšila například úhrada bílých opěrných holí (hradí se tři kusy za rok ve výši 435 Kč za kus), bílých signalizačních a orientačních holí (hradí se tři kusy za rok ve výši 807 Kč za kus) a červenobílých holí pro hluchoslepé (hradí se tři kusy za rok ve výši 807 Kč za kus). Dobrou zprávou je i to, že se u vybraných stomických pomůcek pro děti zvýšilo hrazené množství dvojnásobně.

NĚKTERÉ ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY MOHOU NOVĚ PŘEDEPISOVAT TAKÉ ZDRAVOTNÍ SESTRY

Novela zákona umožňuje některým všeobecným a dětským sestřím předepisovat pacientům vybrané zdravotnické prostředky vydávané na poukaz jako léčebnou či ortopedickou pomůcku. Dosud měli tuto kompetenci výhradně lékaři. Nyní mají tuto možnost zdravotní sestry pracující v domácí péči nebo v domácí paliativní péči a také zdravotní sestry v lékařských oborech. Netýká se to sester poskytujících ošetrovatelskou péči v sociálních službách.

Sestry v domácí zdravotní péči a domácí paliativní péči mohou zdravotnické prostředky předepisovat pouze na doporučení ošetřujícího lékaře, a to v roz-

sahu a na dobu, které tento lékař stanovil. Pokud jde o sestry v lékařských oborech, předepisování zdravotnických prostředků na ně může delegovat lékař, u kterého sestra pracuje.

Mezi zdravotnické prostředky, jejichž předepisování lze nově delegovat na sestřičky, patří například některé prostředky pro hojení ran, inkontinenci či kompresivní terapii nebo prostředky pro pacienty se stomií či pacienty s poruchou mobility.

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČI MŮŽE INDIKOVAT VÍCE LÉKAŘŮ

Domácí zdravotní péči se rozumí ambulantní péče poskytovaná kvalifikovanou zdravotní sestrou u pacienta doma nebo v zařízení sociálních služeb, které mu domov nahrazuje, jako je například domov seniorů. Domácí péče je poskytována zejména pacientům s akutním nebo chronickým onemocněním, pacientům tělesně, smyslově nebo mentálně postiženým, pacientům závislým na cizí pomoci nebo jako paliativní péče pacientům v terminálním stavu.

Doposud platilo, že hrazenou domácí zdravotní péči může indikovat pacientův registrující praktický lékař bez časového omezení, při propuštění z nemocnice pak jeho ošetřující lékař, ale jen jednorázově a nejdéle na dobu čtrnácti dnů. Hrazenou domácí paliativní péči o pacienta v terminálním stavu mohl indikovat kterýkoliv ošetřující lékař na dobu tří měsíců, popř. i opakovaně.

Nově platí, že hrazenou domácí zdravotní péči může indikovat také ošetřující ambulantní specialista, lékař pohotovostní služby nebo lékař pracoviště urgentního příjmu nemocnice, a to na dobu čtrnácti dnů. Poté, má-li domácí zdravotní péče ze zdravotních důvodů pokračovat, je třeba se obrátit na registrujícího praktického lékaře.

4. únor je Světovým dnem proti rakovině



PĚT OTÁZEK PRO MUDR. MICHAELU FRIDRICHOVOU

Ve Světový den proti rakovině zahajuje vždy Liga proti rakovině svůj program přednáškovým dnem k hlavnímu tématu roku. Jaké téma jste pro letošek vybrali?

Pro rok 2022 jsme zvolili téma, které oslovuje mladší populaci – nádory čípku děložního, nádory varlat. Tématu budeme věnovat přednášky, na kterých bude participovat gynekolog, onkologové a radioterapeuti. Probereme etiologii (*příčiny vzniku onemocnění – pozn. red.*) a možnou prevenci, tj. očkování proti lidským papilomavirům (HPV), které skýtá účinnou ochranu proti lokálním zánětům sliznice čípku a eliminuje vznik nádorového onemocnění. Toto očkování již bylo vyvinuto i pro mladé chlapce, aby se nemuseli obávat ohrožení své partnerky přenosem těchto virů. Navíc jsou otázky očkování za současné situace mimořádně aktuální. Věřím, že se nám podaří získat k přednášce i erudovaného vakcinologa.

Jak se podle vás covidová pandemie projevila a projevívá na prevenci rakoviny a onkologické léčbě?

V průběhu koronavirové pandemie byl národ ochromen restriktivními opatřeními, která měla dvojitý dopad. Jednak byl vyvolán pocit akutního ohrožení člověka, pokud opustí bezpečí domova, a pocit naprosté zkázy a zmaru a zbytečnosti jakýchkoli dalších akcí, jako jsou preventivní vyšetření. Další negativní vliv mělo doporučení pro lékaře k poskytování péče on-line. Řada pacientů svého praktika měsíce neviděla. Pozitivum je, že se senioři skvěle naučili pracovat s možnostmi mobilního telefonu a tabletu a rozšířili si možnosti komunikace ve virtuální realitě.

Jestliže v době pandemie poklesl počet screeningových vyšetření, očekáváte nápor pacientů v pokročilém stadiu onkologického onemocnění?

K preventivním vyšetřením chodilo výrazně méně lidí a měli tendenci se přejednat jak na preventivní vyšetření, tak onkologické kontroly. V současné době již pozorujeme vyšší podíl nových pacientů přicházejících k léčbě s pokro-



MUDr. Michaela Fridrichová

Pracuje jako klinická a radiační onkoložka v ambulanci Ústavu radiační onkologie v nemocnici na Bulovce. Je předsedkyní Ligy proti rakovině, mezi jejíž hlavní aktivity patří edukace občanů v oblasti zdravého životního stylu a primární prevence nádorových onemocnění a informování o screeningových programech hrazených pojistovnými, jejichž cílem je odhalit nádorová onemocnění v časném stadiu.

čilým nádorovým onemocněním. To je z hlediska budoucího výsledku léčby velmi nežádoucí a také velice drahé. Pokročilé onemocnění je řešitelné dlouhou a náročnou paliativní léčbou, která může převést akutní onemocnění do chronického onemocnění a dát pacientovi šanci žít s onemocněním léta. Z hlediska plátce péče je nález pokročilého onemocnění neradostný, daleko efektivnější by bylo včas léčit nízké stadium nemoci za přiměřené náklady.

Onkologičtí pacienti ve stadiu onemocnění s nepříznivou prognózou a jejich blízcí jsou v extrémně těžké životní situaci. Jakou podporu a pomoc je možné jim poskytnout?

Pro onkologického pacienta znamená diagnóza naprostou změnu života. Fyzicky se musí vyrovnat s řadou vyšetření a eventuálně s operačním řešením

a následnou komplikovanou onkologickou léčbou. A musí situaci zvládnout psychicky. Musí se také vyrovnat s přerušením práce, finanční ztrátou, společenskou změnou. Musí se vyrovnat s vědomím, že ho zradil jeho vlastní organizmus. A v neposlední řadě musí také přijmout vedení a pomoc svého ošetřujícího lékaře, který mu vysvětlí situaci, nastíní léčbu, naplánuje nutná vyšetření a zahájí terapii. V současné době je pro pacienta určeno mnoho podpůrných služeb

Na koho se tedy pacienti mohou v takové situaci obrátit?

Pacient může využít návštěvu sociální pracovnice, která je schopna poradit mu řadu věcí, na které má nárok. Má k dispozici psychologickou pomoc i pomoc psychiatra, pokud je to potřebné. Může na doporučení svého lékaře využít konzultaci v nutriční poradně, která zlepší jeho fyzickou kondici v průběhu léčby a období rekonvalescence. Může se dotázat na tzv. nádorové lince Ligy proti rakovině, kde jsou mu k dispozici denně onkoložka a jednou týdně psychiatr. Kromě toho je řada patientských organizací, které sdružují pacienty s určitou diagnózou, například stomiky, ženy po ablaci prsu apod. U nich najde řadu podnětů, inspiraci i praktických rad. A je možné také kontaktovat některou nadaci, Dobrého anděla nebo Úsměv nejen pro Kryštofa – to je nadační fond, jehož zakladatelé, rodiče chlapce, který podlehl rakovině, na vlastní kůži pocítili občasnou nedostatečnost profesionálního zdravotnického systému a pochopili, s čím a jakým způsobem je potřebné onkologickým pacientům pomoci.

KRYŠTOFŮV PŘÍBĚH

Když mu bylo 20 let, diagnostikovali mu rychle rostoucí, agresivní nádor

v koleni. Následovala série chemoterapií, nádor byl odstraněn spolu s částmi holenní stehenní kosti a Kryštof dostal endoprotézu. Podstoupil celkem 10 operací a 24 cyklů chemoterapie, v jejichž průběhu překonal řadu komplikací. Po roční léčbě byl nakonec propuštěn domů.

Postupně a pomalinku se zotavoval a rozhýbával nohu. Ale po 14 dnech dostal vysoké horečky a v jeho těle byl zjištěn obrovský zánět. Implantát proto musel být odstraněn a nahrazen spacerem – tyčí s cementovou výplní, která byla napuštěna antibiotiky. Operace byla komplikovaná a Kryštof byl několik dní v umělém spánku. Po půl roce se spacerem, který mu způsobil neohobnou nohu, a po přeléčení velkým množstvím antibiotik mu lékaři vrátili původní kolenní náhradu. A Kryštof znovu podstoupil bolestivou a vyčerpávající rehabilitaci.

Vrátil se ke studiu na VŠE. Dodělal druhý ročník, začal studovat třetí a psát bakalářskou práci. Po mnoha dlouhých měsících už nepoužíval berle ani trekové hole, chodil i po schodech sám. Byl šťastný. Našel si fajn přítelkyni a plánoval, že budou bydlet společně. Zdálo se, že je vyhráno. Plánované pravidelné rentgenové kontroly a CT plic se on ani rodiče už nebáli.

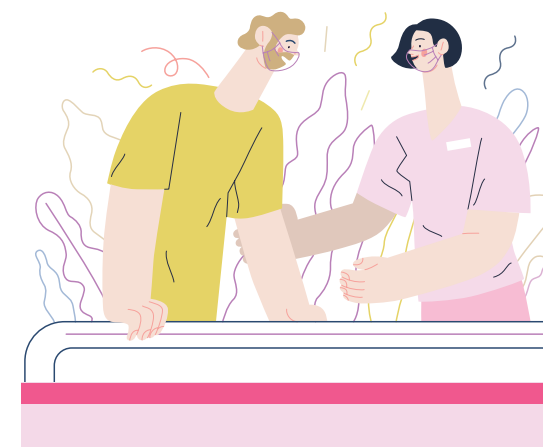
Výsledkem kontroly byl bohužel nález na plicích. Na hrudní chirurgii mu nakonec diagnostikovali neoperovatelné metastázy s enormní expanzí. To už Kryštof nezvládl. Zemřel doma, jeho rodiče a přítelkyně byli do poslední chvíle s ním.

KRYŠTOFOVI RODIČE TEĎ NABÍZEJÍ POMOC OSTATNÍM

„Po celou dobu synovy léčby jsme řešili jen jeho a jeho nemoc. Vůbec nás nenapadlo hledat jakoukoli pomoc

pro Kryštofa i nás a nikdo nám žádnou pomoc nenabídl, byli jsme v tom úplně sami a úplně ztraceni. Netušili jsme, za kým jít, co všechno je možné a dostupné. Vše, včetně paliativní péče na závěr té hrůzné hry, jsme řešili intuicí a zbytky zdravého rozumu,“ říkají. Založili nadační fond na pomoc onkologickým pacientům a jejich rodinám v těžké životní situaci.

„Po vyprávění Kryštofova otce jsem pochopila, že je velmi potřebný prostředník mezi lékařem a pacientem a jeho rodinou, který by jim sdělené informace přeložil do jazyka, kterému budou lépe rozumět. A také aby zodpověděl dotazy, které zdravotnického profesionála nenapadnou. Mluvíme-li jako lékaři s nemocným a rodinou, sdělujeme věci, které nám jsou naprosto jasné, známé a pochopitelné. A pokud z druhé strany nepadne dotaz, věříme, že vše bylo pochopeno. A často opak je pravda. Takže vítám snahu o lidskou součinnost, sociální a právní poradenství a za Ligu proti rakovině se budu snažit šířit informace o aktivitách nadace Úsměv nejen pro Kryštofa tak, aby se informace dostaly mezi kolegy lékaře i pacienty, a nejen v Praze,“ řekla k iniciativě Kryštofových rodičů Michaela Fridrichová.



Chodíte na preventivní prohlídky?

A víte vůbec, kdy a ke komu jít?



Všichni máme nárok na hrazené preventivní prohlídky u zubařů, praktických lékařů i specialistů. Z dat vykázané péče ale bohužel vyplývá, že značná část lidí na preventivní prohlídky nechodí. Přitom včasné rozpoznání zdravotního rizika nebo raného stadia choroby může zcela zabránit rozvoji vážného, často chronického nebo zhoubného onemocnění, nebo ho alespoň dostat pod kontrolu. Pojďme si shrnout, jaká vyšetření bychom měli preventivně absolvovat.

JEDNOU AŽ DVAKRÁT ZA ROK ZAJDĚTE K ZUBAŘI, I KDYŽ VÁS ZUBY ZROVNA NETRÁPÍ

Starejte se o svůj chrup řádně a chodte k zubaři na preventivní prohlídky, které máte hrazeny z veřejného zdravotního pojištění jednou až dvakrát za rok, podle doporučení vašeho zubního lékaře. Nejenže předejdete bolavým zubům, ale ušetříte řadu peněz, protože zatímco prohlídka je zdarma, u léčby se požaduje vaše finanční spoluúčast.

Lékař při preventivní prohlídce vyšetřuje stav chrupu, závěsného aparátu zubů, sliznice a dalších tkání, zjišťuje

anomálie v postavení zubů a čelistí, pátrá po přednádorových, nádorových či jiných změnách v dutině ústní, které by mohly signalizovat onemocnění. Zubní lékař vás poučí, jak si zuby správně čistit nebo vám doporučí návštěvu zubní hygienistky.

JEDNOU ZA DVA ROKY SI DOMLUVTE PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Žádanku nepotřebujete, stačí se objednat, telefonicky nebo osobně. Návštěva u praktika vám zabere asi půl hodiny. Praktický lékař koordinuje veškerou

lékařskou péči, kterou si váš zdravotní stav vyžádá. Měl by mít přehled o specializacích, které navštěvujete, a veškerých lécích, které užíváte.

Na co se zaměřuje praktický lékař při preventivních prohlídkách:

- » Zjišťuje vaši osobní i rodinnou anamnézu. V rozhovoru s vámi se ptá na vaše zdravotní problémy, současné i minulé, a na choroby, které se vyskytly ve vaší rodině.
- » Provádí základní fyzikální vyšetření. Vyšetřuje vás pohledem, pohmatem, poklepem, poslechem.
- » Měří vás, váží a sleduje váš body mass index (poměr výšky a váhy).
- » Měří vám krevní tlak.
- » Zjišťuje, zda dobře vidíte a slyšíte.
- » Kontroluje, zda máte platná všechna očkování.
- » Kontroluje kožní znaménka.
- » Učí vás, jak provádět samovyšetřování prsou nebo varlat.
- » Posílá vás na laboratorní vyšetření krve a moči a kontroluje hladinu cholesterolu, cukru (glykémie), hormonů štítné žlázy a další hodnoty.

Praktický lékař vás upozorní na vyšetření, která máte absolvovat v určitém věku:

- » Ve 40 letech vás pošle na EKG a poté každé 4 roky.
- » Ženám ve 45 letech vystaví žádanku na mamograf (to může i gynekolog), mužům při potížích žádanku na urologii.
- » Po 50. roce vám nabídne vyšetření vzorku stolice na přítomnost krve, která může být příznakem rakoviny tlustého střeva. Při pozitivním výsledku vám doporučí kolonoskopii, tedy vyšetření tlustého střeva endoskopem zavedeným přes konečník.

» Provede kontrolní vyšetření na řidičský průkaz, které se vyžaduje v 65 a 68 letech a pak každé dva roky, a kontrolní vyšetření na zbrojní průkaz, které se vyžaduje každých 5 let. Tato vyšetření nejsou hrazena pojišťovnou.

- » Nechá vám vyšetřit hladinu cholesterolu a triacylglycerolů, a to při první návštěvě a dále ve 30, 40, 50 a 60 letech.
- » Nechá vám vyšetřit glykémii (cukr v krvi), a to při první návštěvě, ve 30 a 40 letech a dále každé 2 roky.
- » Doporučí vám preventivní vyšetření u očního lékaře, kam byste od 45 let měli chodit pravidelně ve čtyřletých intervalech.

Praktický lékař vám zajistí i další vyšetření, na míru, podle potřeby:

- » Jakmile je vám 50 let a máte cukrovku, vysoký krevní tlak nebo srdečně-cévní potíže, máte nárok každé čtyři roky na laboratorní vyšetření ledvinových funkcí.
- » Váš lékař zvaží také další testy podle vašeho k aktuálního zdravotního stavu či výskytu určitých nemocí v rodině, například jaterní testy, test na minerály, sedimentaci, krevní obraz nebo onkomarkery a další.

S dítětem zajděte jednou ročně k praktickému lékaři pro děti a dorost:

- » Pediatr zajišťuje vašemu dítěti potřebná očkování.
- » Kontroluje jeho zrak, sluch, řeč, hlas, chrup.
- » Vyšetřuje cholesterol, moč, pohlavní orgány, kůži, mízní uzliny, štítnou žlázu, krevní tlak.
- » Zjišťuje, jaké má dítě hygienické návyky a jestli netrpí pomočováním.
- » Může poučit dospívající o sexualitě

a dívkám doporučit návštěvu gynekologa.

- » Při zjištění zdravotního problému vám vystaví žádanku k návštěvě specializované ambulance.

ŽENY, JEDNOU ZA ROK ABSOLVUJTE PROHLÍDKU U GYNEKOLOGA

Je třeba se jen objednat a udělat si čas. Návštěva trvá cca 20 minut. Gynekolog dlouhodobě sleduje váš zdravotní stav, menstruační cyklus, ptá se na poruchy cyklu, bolesti nebo potíže při pohlavním styku. Vlastní vyšetření je zaměřeno na vaječníky, vejcovody, dělohu, děložní čípek, pochvu a zevní pohlavní orgány.

Gynekolog vás chrání před rakovinu:

- » Součástí preventivní gynekologické prohlídky je i tzv. screening karcinomu děložního hrdla. Gynekolog vám odebere vzorek buněk z děložního hrdla a pošle ho na rozbor do cytologické laboratoře. Cílem je zachytit případnou rakovinu děložního hrdla (děložního čípku) v časném stadiu, kdy lze nemoc úspěšně léčit. Kromě předrakovinných změn toto vyšetření odhalí i vaginální a děložní infekce.
- » Ženy ve 35 a 45 letech mají v rámci prevence hrazeno taky otestování děložního čípku na přítomnost vysoce rizikových kmenů HPV (lidských papilomavirů), které způsobují nádorové bujení a jsou z více než 95 procent příčinou vzniku rakoviny děložního hrdla.
- » Váš gynekolog vás poučí o technice samovyšetření prsou a jakmile dosáhnete věku 45 let, začne vám pravidelně ve dvouletých intervalech vystavovat žádanku na mamografické vyšetření prsou. A pokud máte v rodině výskyt rakoviny prsu, bude vás

více sledovat a může vás doporučit na mamograf dříve.

- » Váš gynekolog vám také místo praktického lékaře může po 50. roce věku provést test skrytého krvácení do stolice jako prevenci rakoviny tlustého střeva.

MÁTE NÁROK NA HRAZENÉ PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ U SPECIALISTŮ. NEPODCEŇUJTE HO

Jednou ročně na oční

Žádanku nepotřebujete, stačí se objednat. Lékař vám vyšetří zrak, zorné pole, oční pozadí a nitrooční tlak.

Jednou ročně na kožní

Žádanku nepotřebujete, stačí se objednat. Lékař vám vyšetří všechna znaménka na kůži dermatoskopem. V dnešní době se znaménka raději preventivně odstraňují a následně posílají na histologické vyšetření. Rakovina kůže totiž tvoří celou čtvrtinu všech zhoubných nádorových onemocnění v ČR. Když se zachytí včas, bývá snadno řešitelná, obvykle stačí chirurgický zákrok.

Od 55 let na kolonoskopii

Na kolonoskopické vyšetření máte nárok od 55 let každých deset let, ale lékař vás může doporučit i dříve, například máte-li výskyt nádoru tlustého střeva v rodině. Potřebujete žádanku, kterou vám vystaví váš praktický lékař. Jedná se o vyšetření endoskopem zavedeným do tlustého střeva konečným. Střevo musí být prázdné a čisté, proto musíte den předem podstoupit pečlivou domácí přípravu na vyšetření. Instrukce vám dá praktický lékař. Výkon není bolestivý, dostanete utišující injekci. Případný zhoubný nádor tlustého střeva zachycený v počátečním stadiu lze léčit poměrně snadno a účinně.

Muži po padesátce jednou ročně na urologii

Žádanku na první urologickou prohlídku vystaví praktický lékař, na další návštěvu už není žádanka třeba, stačí se objednat. Urolog vyšetřuje močové ústrojí (ledviny, močový měchýř, močovou trubici) a mužské pohlavní orgány (varlata, nadvarlata, prostatu, penis). Součástí je i vyšetření moči a krve, zejména tzv. markeru PSA v krvi, který může signalizovat nádorové onemocnění. Urolog vás také poučí o technice samovyšetřování varlat.

Ženy od 45 let jednou za dva roky na mamograf

Interval 24 měsíců je nutné dodržet, zkrácení intervalu je možné, pokud máte potíže, například bulku v prsu nebo výtok z bradavky. V každém případě potřebujete žádanku od praktického lékaře nebo gynekologa. Mamografie je vyšetření prsou rentgenem, dělají se dva snímky každého prsu. Při snímkování je prs po několik sekund mírně stlačen, což může být lehce nepříjemné, ale nebolí to. Může se stát, že vás pozvou na doplňující vyšetření ultrazvukem, což neznamená, že zjistili nádor. Většina doplňujících vyšetření dopadne dobře.

Mamograf odhalí případné změny ještě předtím, než jsou hmatné, což umožňuje zahájit léčbu včas.

Letošní novinka: screening plic pro kuřáky nad 55 let

Od ledna se zavádí screening rakoviny plic, tzn. systematické vyhledávání osob s vysokým rizikem rozvoje karcinomu plic z preventivních důvodů. Cílem je zachytit karcinom v rané fázi onemocnění, kdy má léčba největší účinek, kdy je nádor bez metastáz, a tedy operovatelný. Screening se týká zejména kuřáků ve věku od 55 do 74 let a bývalých kuřáků, kteří přestali kouřit před méně než deseti patnácti lety. Do programu vás může zařadit praktický lékař, který vás v případě, že splňujete stanovená kritéria a souhlasíte se zařazením do programu, pošle na vyšetření k ambulantnímu pneumologovi. Zároveň vás poučí o důležitosti odvykání kouření a nabídne vám specializovanou pomoc. Jako naši klienti můžete získat na odvykání kouření příspěvek až 2 000 Kč z fondu prevence.

**Více informací k preventivním
prohlídkám najdete na našem
webu.**



Konzultaci u klinického logopeda neodkládejte

Spousta z nás žije stále v představě, že klinický logoped pracuje pouze s dětmi a učí je vyslovovat r a ř. Práce klinického logopeda je však mnohem pestřejší. Zahrnuje terapii řady poruch řeči u lidí všech věkových kategorií, včetně nejmenších dětí. Proč je důležité vyhledat logopeda včas a s čím může pomoci? Zeptali jsme se PhDr. Jana Dezorta, Ph.D., klinického logopeda a garanta projektu Logopedická pohotovost on-line.

Jak jako rodič poznám, že je čas jít k logopedovi?

Dobrá otázka, na kterou je poměrně snadná odpověď. Pokud rodič cítí potřebu logopedické péče, pak bude mít pravděpodobně důvod. Vycházíme z předpokladu, že každý rodič chce pro své dítě to nejlepší a intenzivně vnímá jeho potřeby. Někdy se to dá nazvat intuitivní rodičovské chování a většinou nás naše role rodiče vede správně. Mohli bychom tady rozebírat věkové hranice pro různé diagnózy, ale k čemu? Pokud rodič nebude mít sám důvod a potřebu něco dělat, tak nás nevyhledá. A když dítě pošle někdo jiný, pak terapie bez zaangażovaného rodiče bude mít velice omezený efekt úspěšnosti.

Přicházejí někteří rodiče na terapii s dítětem pozdě? Z jakých důvodů?

Stává se, že rodič potřebu logopedické terapie měl, ale někdo mu to rozmluvil, řekl mu třeba, ten můj kluk začal taky později mluvit a podívej se, jaký je z něj teď poeta. Nebo se nám stane, že

striktní dodržování lékařských tabulek maminky odradí od konzultace, která jim může pomoci. Děti se tak dostávají do naší péče se zpožděním, které často zbytečně prodlužuje délku terapie. A někdy už nelze dosáhnout ideálního stavu komunikace.

Bývá důvodem i to, že si rodiče nechtějí ten problém přiznat?

Ano, druhou stranou mince je strach. Maminky velice dobře vnímají problém, ale je pro ně či pro jejich okolí velice obtížné jej přijmout a zpracovat. Se začátkem logopedické péče otálejí s tím, že to čas vyřeší za ně. Samozřejmě čas a vývoj pomáhá, ale ne všem a ne vždy a je dobré mít na své straně odborníka, který pomůže.

Ale co když se rodiče jen nechtějí s návštěvou logopeda unáhlit, panikařit příliš brzy?

To je jednoduché, pokud cítím potřebu stav řeči řešit, tak je pravděpodobně nejvyšší čas. Pokud bych se unáhlil

a bylo ještě opravdu brzo, tak mě odborník uklidní, vysvětlí, čeho si všímat, co pozorovat, na co se zaměřit, a možná vymyslí nějaké průpravné cvičení. Je pravda, že nemá cenu vývoj dítěte zbytečně urychlovat, ale na druhou stranu, pokud přijdu později, prodlužuje to dobu terapie a zbytečně se fixuje chyba, zbytečně se prohlubuje deficit. To se promítne v efektivitě naší práce. Pokud mám pochybnosti, tak bych stav komunikačních dovedností dítěte s odborníkem hned konzultoval. Konzultace by měla být jasná a srozumitelná a jejím výsledkem bude stanovení úrovně dosažených komunikačních dovedností vzhledem k věku.

Setkáváte se při práci často s předsudky?

Nějaké předsudky máme bohužel všichni a za některé si jako logopedi taky můžeme sami, ale ty hlavní jsou asi tři. První je, že mě jako balbutologa (odborníka na poruchy plynulosti řeči – pozn. red.) vyhledávají rodiče pozdě,

protože jim bylo řečeno nebo si někde přečetli, ať počkají, že je to normální, případně že za koktavost může nějaký šok nebo čert. To mě pak bez nadsázky ten čert bere (úsměv). Myslím, že to trápí i spoustu mých kolegů, ke kterým se dostávají děti třeba s opožděným vývojem řeči zbytečně pozdě, což prodlužuje délku terapie a omezuje její úspěšnost. Další, snad už docela vyvrácený předpoklad je, že logopedie je pouze pro děti. Tak tomu bylo už hodně dávno. Nyní jsou mí kolegové nezbytnou součástí neurologických či ORL oddělení, kde pomáhají pacientům po úrazech či jiných příhodách znovu začít mluvit či jíst. A poslední předpoklad je ten, že logoped řeší pouze výslovnost hlásek. Jako logopedové jsme všichni určitě někoho nějakou hlásku učili, ale je to jako říct, že ve škole se učíte pouze jeden předmět. Možná si za to můžeme trochu sami, že nedokážeme svůj obor tak pěkně prezentovat a prodat jako ostatní.



Jak probíhá taková návštěva u logopeda?

Máme časovou dotaci, která je hrazena ze zdravotního pojištění. Je to třicet minut na lehkou diagnózu a pětadvacet minut na těžší. V tomto horizontu podle stavu pacienta a stanovené diagnózy pracujeme. Jinak bude probíhat péče v nemocnici a jinak v logopedické ambulanci. Standardně se snažíme, aby to byl čas pro všechny užitečný, a snad i příjemný. Děti nemají odházet ubrečené a nešťastné, že jim něco nejde. Rodič má odcházet s pocitem, že se dozvěděl, co má doma dělat a hlavně proč. Ne naštvaný z pocitu, že mu někdo zdůrazňoval, co musí a jak je neschopný. Dospělý klient, případně lidé, kteří o něj pečují, odcházejí s naučenými praktickými dovednostmi, které jim ulehčí každodenní život. Logopedie jako taková je velice vstřícný obor. U logopeda vás nebude nic bolet a terapie bude doprovázena aktivitou, která vás bude bavit. Všichni naši pacienti musejí vědět, že jsou u profesionálů, kteří mají hlubokou znalost oboru, mají pro ně pochopení a dělají vše pro to, aby se jejich komunikační dovednosti zlepšily, i když to často není lehké.

S čím konkrétně můžete klientům pomoci?

Narušená komunikace může člověka trápit v jakémkoliv věku. Kolegové na neonatologických odděleních pomáhají nejmenším dětem s příjmem potravy, pomáháme v předřečových stádiích vývoje, při opoždění komunikace, pomáháme u nejmenších dětí s přidruženým postižením, pomáháme dětem s poruchou plynulosti řeči, s vývojovými vadami řeči, předškolákům pomáháme zvládnout výslovnost. Mnoho logopedických vad se s věkem mění, a s tím se mění i náš přístup a cíle terapie. U dospívajících a dospělých nadále můžou poruchy vývoje řeči přetrvávat, řešíme

koktavost nebo rychlé tempo řeči. Během života mohou být lidé postiženi úrazem nebo např. mozkovou příhodou, která jim znemožní komunikovat, dobře rozumět či přijímat potravu. V takovém případě opět ocení logopeda. Naše nezastupitelná role je v terapii neurodegenerativních postižení, jako je například Parkinsonova porucha a podobně. Jak vidíte, doprovázíme člověka v každé fázi jeho života.



PhDr. Jan Dezort, Ph.D.

Klinický logoped a člen odborné komise Asociace klinických logopedů. V rámci své práce se specializuje především na poruchy plynulosti řeči a péči o dospělé s poruchami řeči. Úspěšně absolvoval prestižní roční program European Clinical Specialization in Fluency Disorders a další zahraniční stáže. V současné době provozuje vlastní praxi v Brně a věnuje se přednáškové činnosti v ČR i v zahraničí. Je garantem projektu Logopedická pohotovost a projektu Nekotám.cz.

Využijte Logopedickou pohotovost on-line

Naše pojišťovna se snaží vyjít potřebám klientů s řečovým hendikepem vstříc. Abychom zlepšili dostupnost preventivní péče v této oblasti, stali jsme se partnerem nového on-line projektu nazvaného Logopedická pohotovost.

Jak postupovat

1. Vyplníte dotazník a zašlete video.
2. Klinický logoped materiály vyhodnotí.
3. Spojíte se s logopedem on-line a dostanete doporučení, co dělat dále.

Projekt je výjimečný tím, že se nejedná o pouhou poradnu formou chatu, jakých je na internetu řada, ale o skutečnou individuální preventivní péči klinického logopeda na dálku. Získáte možnost preventivní konzultace s odborníkem, jeho kvalifikovaný názor na stav vaší řeči nebo řeči vašeho dítěte a přístup k aplikaci Logapka, kde naleznete doporučení dalšího postupu a případně vhodné aktivity pro podporu příznivého vývoje řeči, určené přímo vám. Konzultant vám také doporučí, na koho se dále obrátit.

Díky on-line službě Logopedická pohotovost už nemusíte konzultaci u klinického logopeda odkládat pro obavy z aktuální situace či pro nedostupnost péče v místě bydliště. Při konzultaci s odborníkem na dálku zjistíte, zda už nastal pravý čas na návštěvu logopeda nebo zda můžete začít něco dělat sami doma, zatímco čekáte na termín. Jedno sezení včetně rozboru videa a dotazníku stojí 950 Kč. Naše pojišťovna ale poskytuje na telemedicínskou péči logopedů v rámci tohoto projektu příspěvky z fondu prevence. Dětem přispějeme až 1 500 Kč na rok, dospělým až 500 Kč na rok. A jako vždy platí, že rodiče se mohou svého příspěvku vzdát ve prospěch svého nezletilého dítěte, a získat tak pro něj příspěvek až 2 500 Kč. Příspěvek je součástí programu podporujícího dostupnost telemedicínských služeb pro naše klienty.

Služba je vhodná:

- » pro rodiče, kteří mají obavy, zda vývoj řeči jejich dítěte probíhá v pořádku, a chtějí zjistit, co mohou pro své dítě udělat
- » pro rodiče, kteří by rádi konzultovali stav řeči svého dítěte co nejdříve, ale musí čekat na termín u logopeda
- » pro klienty, u nichž došlo k prudkému zhoršení stavu řeči



Služba je dostupná na www.logopedickapohotovost.cz.

Ohlédnutí za uplynulým rokem

Jako naši klienti jistě víte, kam přijít, když potřebujete se svou zdravotní pojišťovnou něco řešit. Klientská centra máme po celé republice, je jich více než devadesát. Ale nečekáme jen, že přijдете vy za námi. V průběhu roku jsme se s vámi snažili setkat i jinde, na různých akcích, sportovních, osvětových, charitativních, zábavních i kulturních. Na akcích určených pro dospělé, pro rodiče a děti nebo pro seniory. Na akcích, na kterých jsme se podíleli jako spolupořadatelé či partneři nebo které jsme chtěli prostě podpořit.



Stánek s naším logem jste mohli zaznamenat na řadě sportovních událostí. To není náhoda. Dlouhodobě se snažíme podporovat různé sportovní aktivity a motivovat své klienty k tomu, aby pohyb přijali jako svou potřebu a učinili ho součástí svého životního stylu.

V minulém roce jste nás mohli vidět na sportovních setkáních v různých regionech, jako byly například Sportovní hry seniorů v Českých Budějovicích, Běh praotce Čecha na Řípu, Lipno Sport Fest, Mezinárodní den jógy v Plzni, Běh do vrchu a všesportovní den v Nýrsku, Fitness a aerobik v Luhačovicích, Frýdlantský duatlon nebo Bike Čeladná na Frýdeckomístecku. A stalo se už tradicí, že jsme tam, kde se právě konají oblíbené cyklozávodní seriály Kolo pro život nebo zážitkové běhy ze série NN Night Run. Jsme tam, abychom podpořili vás a spolu s vámi tisíce sportovních nadšenců všech věkových kategorií.



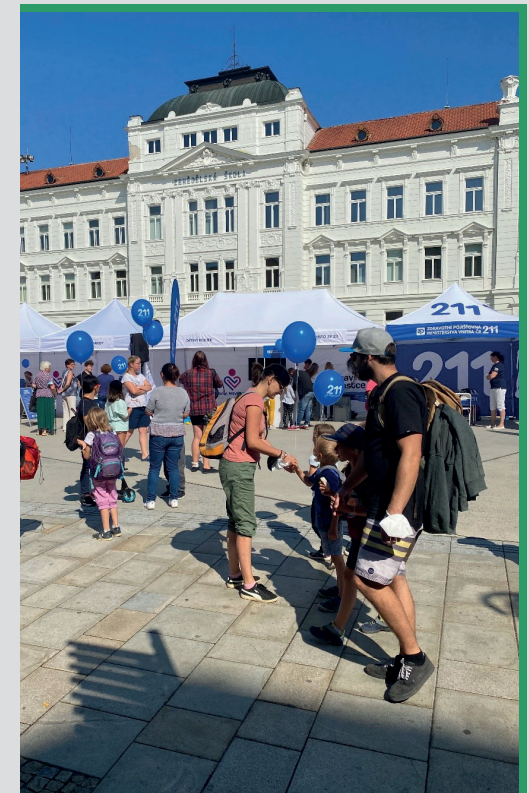


Jádro klientů Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra tvoří příslušníci složek integrovaného záchranného systému – policisté a hasiči, záchranáři.

My si práce těchto odvážných lidí velmi vážíme. Každý z nás mohl ve zpravodajství a mnohdy i na vlastní oči sledovat, jak v loňském roce pomáhali při zvládnutí covidové pandemie, při živelních pohromách, jako bylo tornádo na jižní Moravě, nebo při dopravních nehodách. Byli vystaveni mnoha rizikům a některé nešťastné události si vyžádaly i oběti na životech v jejich řadách.

Považujeme za čest, že jsme mohli stát po boku příslušníků integrovaného záchranného systému na různých akcích pro veřejnost, které se loni konaly na mnoha místech v republice, například v Poděbradech, v Ševětíně, v Lipně nad Vltavou, v Hradci Králové, v Plzni, v Prášílech, v Jihlavě nebo v Brně. Stejně tak jsme rádi, že se příslušníci integrovaného záchranného systému zúčastnili našeho projektu – soutěže O pohár IZS – v rámci seriálu cyklozávodů Prima Cup.





Srpnové a zářijové víkendy loňského roku jsme vyhradili pro naši osvětovou roadshow s názvem Zdraví a prevence s 211.

Navštívili jsme postupně celkem osm měst v různých krajích republiky: Most, Sušici, Vlašim, Jičín, Tábor, Mohelnici, Uherský Brod a Kuřim. Jak už název napovídá, cílem z naší strany bylo zprostředkovat vám informace z oblasti preventivní péče o zdraví. Návštěvníci měli například možnost nechat si změřit zrak, krevní tlak, cukr v krvi nebo kapacitu plic. Kromě této roadshow jste nás mohli potkat i na jiných osvětových či charitativních akcích, například v Lázních Slatinice, na Městském úřadě v Domažlicích nebo v Mělníce.

A byly i některé společenské a kulturní akce, kde jsme se mohli vidět – Slavnosti levého a pravého břehu v Klecanech, Strašidelná zoo v Hluboké nad Vltavou, Bambiefest, Přehrady Fest Light Seč nebo rodinné koncerty Marka Ztraceného v Plzni, v Praze či v Mikulově.



Útratu za léky nad stanovený limit vám vrátíme, řešíme ale jak. Dejte nám číslo účtu a peníze vám jednoduše převedeme

Naši pracovníci klientských služeb hledají cesty, jak splnit povinnost a doručit všem klientům peníze, které je podle zákona nutné vrátit v případě, že celkové výdaje klienta za doplatky na předepsané léky překročí stanovený limit. Za minulý rok jsme měli vyplatit vratky více než 85 tisícům klientů, ale u bezmála 10 tisíc evidujeme nezdařenou platbu prostřednictvím poštovní poukázky.

Z celkového počtu 9 998 pojištěnců, kterým se nepodařilo v loňském roce doručit vratky, jsou 2 tisíce lidí ve věku nad 80 let. Přitom ale 3 170 z těchto téměř deseti tisíc klientů měla být vrácena velmi nízká částka, do 10 korun, a 4 945 klientům pak částka do 50 korun, a lze tedy předpokládat, že jejich motivace, aby si u nás zaregistrovali bankovní účet nebo nám sdělili aktuální doručovací adresu, je malá. Podle zákona o veřejném zdravotním pojištění ale musí zdravotní pojišťovna vrátit třeba i pouhou jednu korunu, a to do 60 kalendářních dnů po uplynutí posledního kalendářního čtvrtletí v kalendářním roce. Celkem jsme tak jen v loňském roce poslali klientům více než 200 tisíc vratek, což je počet zahrnující i případy opakovaných pokusů o doručení plateb, které se předtím nezdařily.

„Snažíme se všechny tyto lidi kontaktovat, ale není to snadné. Na 2 295 máme e-mailovou adresu, na 2 588 máme číslo na mobil a 1 325

má aktivovaný přístup na náš portál E-komunikace. 5 115 těchto osob je ale bez telefonu, u 989 máme sice číslo na pevnou linku, ale ta je vesměs již nefunkční, a v případě 4 126 lidí máme pouze adresu. Jenom v 537 případech se nám podařilo aktuálně zjistit nebo ověřit číslo bankovního účtu,“ říká Denisa Kalousková, ředitelka obchodně-organizačního úseku.

Ve 140 případech jsme dokonce zjistili, že nemáme k dispozici funkční korespondenční adresu, když se nám rozeslané poštovní poukázky vrátily s informací, že adresát je neznámý nebo se odstěhoval. Po kontrole těchto adres jsme nefunkční doručovací adresy zrušili jako neplatné. Pro doručování v takových případech se pak používá adresa trvalého pobytu převzatá ze základního registru obyvatel. Bohužel ale u řady pojištěnců, kterým byla složenka poslána na adresu trvalého pobytu a vrátila se jako nevyzvednutá, lze z náhledu do vykázané péče dovodit, že pojištěnec je

umístěn v některém sociálním zařízení, v domově seniorů, na LDN apod. A vyskytují se i případy pojištěnců, kteří mají jako místo pobytu nahlášenou adresu obecního úřadu, což je situace, která velmi komplikuje komunikaci nejen v agendě vratek nadlimitních doplatek.

CENA ZA PLATBU POUKÁZKOU MNOHDY PŘEVYŠUJE POUKAZOVANOU ČÁSTKU

Ochranné limity stanovuje zákon o veřejném zdravotním pojištění pro jednotlivé skupiny pojištěnců. Osoby od 19 do 64 let mají roční limit 5 tisíc korun, ostatní tisíc korun a senioři nad 70 let pak 500 korun. Vratky se vyplácejí kvartálně. Například za druhé čtvrtletí letošního roku jsme vypláceli vratky 48 411 pojištěncům, což je o 6 292 více než ve druhém čtvrtletí loňského roku. Celkově jsme vyplatili na vratkách za druhý kvartál cca 29 milionů korun, tj. o téměř čtyři miliony více než ve druhém čtvrtletí loňského roku. Na bankovní účty ale bylo převedeno jen necelých 7 milionů korun, zatímco většina peněz, více než 22 milionů, byla vyplacena složenkami.

„Na bankovní účty šlo celkem 9 671 plateb, což je jen asi jedna pětina. Ostatní částky jsme vypláceli složenkami. Přitom cena za platbu složenkou se pohybuje od 35 do 47 korun podle výše zasláné částky, což nás stálo ve druhém kvartále celkem 1 358 410 korun na poplatcích za složenky. Kdybychom počítali s částkou 35 korun za složenku, vyšlo by nám, že jenom za složenky jsme v roce 2020 České poště zaplatili cca 6 milionů korun,“ vysvětluje Kalousková.

Od 1. ledna 2022 vstupuje v platnost novela zákona, podle které se vratky nadlimitních útrat za léky budou pojištěnci vyplácet až poté, kdy součet jeho přeplatků překročí částku 200 Kč. Apelujeme na všechny klienty: Umožněte a zjednodušte nám vracení vašich peněz, nejlépe tím, že nám sdělíte číslo bankovního účtu, kam je možné platby převádět. Oznamte nám prosím také své aktuální kontaktní údaje. Děkujeme.



Nabídka příspěvků z fondu prevence pro rok 2022

Jak jistě víte, z fondu prevence můžete čerpat příspěvky na služby a produkty podporující zdraví a zdravý životní styl, které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Kromě už zavedených příspěvků přicházíme letos, tak jako každý rok, s řadou novinek.

Zvýšili jsme příspěvky na preventivní péči v oblastech, které pokládáme za obzvláště důležité. Vyšší příspěvek poskytujeme na očkování (až 2 000 Kč pro děti i dospělé), ochranu duševního zdraví (až 2 000 Kč na klinického psychologa a klinického logopeda), těhotným ženám a ženám po porodu (až 3 000 Kč), onkologickým pacientům a pacientům s alopecií (na paruku až 2 000 Kč), na odvykání kouření (až 2 000 Kč), na vybrané služby v oblasti lékařské péče na dálku (až 2 000 Kč) nebo na specifické diety (až 4 000 Kč pro děti i dospělé).

Nově budeme v letošním roce přispívat: na kurzy správné péče o dětské zuby, na vyšetření dětí s vrozenými poruchami imunity, na vybrané logopedické pomůcky, na dopravního psychologa, na sportovní ochranné pomůcky pro dospělé (děttem jsme přispívali už dříve), na vybrané služby z oblasti telemedicíny (například na logopedickou pohotovost prostřednictvím aplikace Logapka), diabetikům na přístrojovou pedikúru, na léčbu popálenin po ozařování, na oxy-metr pacientům trpícím onemocněním respiračního systému, onkologickým pacientům na doplňky stravy, klientům se specifickými dietami na konzultaci s nutričním terapeutem nebo na analýzu mateřského mléka.

Vedle toho jsme zachovali příspěvky z předchozího roku, které souvisejí s nemocí covid-19, jako je např. příspě-

vek na rekondiční pobyty pro klienty s přetrvávajícími obtížemi po prodělané infekci.

Velkou pozornost věnujeme také zjednodušení administrativy spojené s čerpáním příspěvků. Prodloužili jsme lhůtu pro podání žádosti o příspěvek. Nyní si můžete o proplacení požádat ve lhůtě tří měsíců od data, kdy jste službu nebo produkt uhradili, ale stále platí, že to musíte stihnout nejpozději do 31. prosince. **Nově také umožňujeme zažádat si o příspěvek on-line prostřednictvím našeho portálu E-komunikace,** což ovšem zároveň znamená, že nebude nadále možné zasílat žádosti o příspěvek e-mailem.

VYBERTE SI Z NÁSLEDUJÍCÍ NABÍDKY PŘÍSPĚVKŮ

Dospělí mohou ze základních preventivních programů čerpat buď zvýšený příspěvek 2 000 Kč (např. na očkování, psychologa, logopeda), nebo příspěvek až 500 Kč podle výběru, např. na:

- » sportovní ochranné pomůcky (přilby, páteřáky, chrániče)
- » permanentku na sport
- » prevenci nádoru prsu, děložního hrdla, tlustého střeva a konečníku, prostaty, kůže
- » prevenci cukrovky, osteoporózy,

- nadváhy a obezity, vyšetření EKG, optometrické a podiatrické vyšetření
- » nácvik dentální hygieny, sportovní preventivní prohlídku, lékařskou prohlídku řidičů od 65 let
- » nehrazené zdravotnické pomůcky (toaletní židle, sedačky do vany, madla a další)

Na děti do 18 let lze rovněž ze základních programů získat buď zvýšený příspěvek 2 000 Kč (např. na očkování, psychologa, logopeda), nebo příspěvek až 1 500 Kč v součtu např. na:

- » sportovní pohybové aktivity, organizované plavání, ozdravný pobyt v přírodě
 - » sportovní ochranné pomůcky (přilby, páteřáky, záchranné vesty)
 - » prevenci nadváhy a obezity, optometrické a podiatrické vyšetření, prevenci nádoru kůže
 - » prevenci tupozrakosti, nácvik dentální hygieny, fixní nebo snímatelná rovnátka zubů, sportovní preventivní prohlídku
 - » masáže a pomůcky pro novorozence a kojence, cvičení a plavání s kojencem
- Stále platí, že rodiče se mohou vzdát svého příspěvku ve prospěch svých dětí.

Těhotné ženy a ženy po porodu mohou vyčerpat nově až 3 000 Kč v součtu na vybrané položky, např. na:

- » předporodní kurzy, kurzy první pomoci novorozenci a kojenci
- » cvičení pro těhotné a ženy po porodu
- » vitaminy a doplňky stravy
- » vyšetření štítné žlázy, genetický screening či 3D/4D ultrazvuk (v těhotenství)

- » odběr pupečnickové krve
- » masáže pro těhotné
- » nácvik dentální hygieny pro těhotné
- » pomůcky pro kojení a laktační poradenství, nákup mateřského mléka

Navíc poskytujeme příspěvek až 500 Kč na každého novorozence z vícečetného těhotenství na pomůcky pro kojení a nákup mateřského mléka.

Dále přispíváme:

- » na specifické diety (bezlepkovou, nízkobílkovinnou, bezlaktózovou), na speciální výživu pro nedonošené děti nebo na doplňky stravy pro onkologické pacienty
- » chronicky nemocným na služby z oblasti telemedicíny nebo nehrazené zdravotnické prostředky

O příspěvky, které poskytujeme v rámci našich sezonních akcí, lze žádat pouze prostřednictvím portálu E-komunikace. Máte na výběr jednu ze tří možností:

- » Zdravý úsměv (v dubnu) – dostanete až 250 Kč na nákup pomůcek na dentální hygienu
- » Dětské sportovní léto (v červenci a srpnu) – dostanete až 500 Kč na letní sportovní pohybový pobyt
- » Silná imunita (v říjnu) – dostanete až 250 Kč na nákup vybraných vitaminů a doplňků stravy na posílení imunity

Nabídka platí do vyčerpání finančních prostředků vyhrazených ve fondu prevence pro jednotlivé programy. Čtyřčlenná rodina může čerpat třeba až 8 000 Kč na očkování a k tomu další bonusové příspěvky.

Kompletní nabídku a podmínky stanovující možné kombinace bonusů najdete na našem webu.



Chod'te k nám virtuálně: využívejte portál E-komunikace

Komunikovat s institucemi on-line se v posledních dvou letech, zejména v důsledku zavedených opatření proti šíření covidu-19, stalo standardem. I my se snažíme stále zdokonalovat možnosti vyřizování požadavků klientů na dálku. K tomuto účelu slouží náš portál E-komunikace.

Díky portálu E-komunikace nás můžete kontaktovat pohodlně, bez nutnosti osobní návštěvy klientského centra, a přitom nic nebrání tomu, abyste on-line využili i naše služby – odkudkoliv a kdykoliv, v režimu 24 hodin denně všech sedm dní v týdnu. Portál slouží registrovaným pojištěncům, plátcům, smluvním zdravotnickým zařízením i zpracovatelům účetnictví.

Návod, jak se zaregistrovat, naleznete na našich webových stránkách nebo přímo na stránce E-komunikace v sekci Veřejnost. Nově lze také využít možnosti přihlásit se prostřednictvím identifikační brány Identita občana.cz, která je součástí státem provozovaného systému pro bezpečné a zaručené vzdálené ověřování totožnosti.

Portál E-komunikace umožňuje:

- » získat údaje o platbách pojistného (o době trvání zaměstnání či samostatné výdělečné činnosti, o období, kdy byl pojištěnec osobou bez zdanitelných příjmů, kdy za něj platil pojistné stát apod.)
- » dostat se k přehledu vykázané zdravotní péče (jaké výkony, léky a zdravotnické prostředky pojišťovna uhradila a kterým zdravotnickým zařízením)
- » získat přehled regulačních poplatků a doplňků za léky
- » pořídit výpis z osobního účtu pojištěnce podle zákona o veřejném zdravotním pojištění
- » pořídit výpis plateb pojistného a vyúčtování pojistného OSVČ

- » podat přehled OSVČ
- » nastavit zpracovatele účetnictví pro podání přehledu OSVČ a správu plateb pojistného (nutná je registrace zpracovatele účetnictví u naší pojišťovny)
- » zobrazit formuláře přehledů OSVČ užívaných i v předchozích letech
- » zadat nebo změnit kontaktní adresu, telefon, e-mail
- » požádat o příspěvek z fondu prevence, což je čerstvá novinka
- » podávat žádosti prostřednictvím části Samoobsluha (můžete zadat své bankovní spojení a požádat o převod peněz, například přeplatků, na účet místo jejich zaslání složenkou nebo můžete požádat o nový průkaz pojištěnce)
- » jednat za zastupované osoby (děti do 18 let) – dostat se k jejich údajům a podávat žádosti
- » zobrazit přehled evidovaných zastupovaných osob

Kromě E-komunikace je možné využívat také aplikaci ZP211 pro mobilní zařízení. Přihlašovací údaje jsou stejné jako do E-komunikace, ale přihlášení prostřednictvím identifikační brány Identita občana.cz zatím není možné.

Na zlepšení a rozšíření možností naší on-line komunikace nadále pracujeme, zásadnější změny chystáme už v roce 2022.

Více o portálu E-komunikace najdete na našem webu, včetně žádosti o přístupové údaje.

Dvě výzvy pro letošní rok

SUCHEJ ÚNOR

Tak se jmenuje kampaň vyzývající k úplné abstinenci od alkoholu v průběhu měsíce února. Pojďte do toho taky. Otestujete se, jestli nejste na alkoholu závislí. Vydržíte celý únor bez kapky alkoholu? V loňském roce v únoru pod vlivem kampaně abstinovalo na 700 tisíc Čechů. Více informací najdete na stránkách Suchejunor.cz



ZDRAVÝ POHYB – MOJE VÝHRA

To je naše několikaměsíční série výzev k pohybu. Odstartovala loni v září a stále probíhá. Každý měsíc vyhlášíme sportovní aktivitu, na kterou vás chceme nalákat. Cílem je motivovat vás k pravidelnému sportování. Přidejte se. Budete mít dobrý pocit z toho, že jste se rozhodli k pravidelnému sportování pro zdraví. A můžete vyhrát cenu nezávisle na tom, kolik kilometrů zdoláte nebo kolik hodin strávíte cvičením.



Více se dozvíte na našem webu Zdravypohybmojevychra.cz nebo na našich sociálních sítích.

Za vyluštěnou tajenku digitální tlakoměr

	ANO	NE
Vitamin D získáváme především z ryb a rybího tuku.	P	K
Struma (lidově vole) je onemocnění jater.	A	R
„Kdyby hloupost nadnášela, tak se tady budete vznášet jako holubička,“ je výrok doktora Sovy ze seriálu Nemocnice na kraji města.	R	E
Mamograf je přístroj pro diagnostiku a prevenci karcinomu prsu.	V	I
Emil a Dana Zátokovi byli sourozenci.	A	E
Červené krvinky přenášejí kyslík.	N	T
Pohyb, při kterém se střídá běh a chůze, se nazývá indiánský běh.	C	I
Margaret „Štabajzna“ Houlihanová byla vrchní sestra v seriálu MASH.	E	M

Vyluštěnou tajenku zašlete do 31. 3. 2022 e-mailem (do předmětu uveďte „Tajenka“) na adresu marketing@zpmvcr.cz nebo poštou na adresu: ZP MV ČR, oddělení marketingu, Vinohradská 2577/178, 130 00 Praha 3. Do slosování budou zahrnuty všechny správné odpovědi, které budou doručeny v řádném termínu. Tři vylosovaní výherci získají digitální tlakoměr.

Přijďte na klientské centrum



Praha

Praha 3 – Vinohrady
Praha 4 – Háje
Praha 5 – Smíchov
Praha 6 – Petřiny

Středočeský kraj

Benešov
Beroun
Kolín
Kladno
Kralupy nad Vltavou
Kutná Hora
Mělník
Mladá Boleslav
Nymburk
Příbram
Rakovník
Vlašim

Jihočeský kraj

České Budějovice
Český Krumlov
Jindřichův Hradec
Písek
Prachatice
Strakonice
Tábor

Plzeňský kraj

Domažlice
Klatovy
Plzeň
Rokycany
Tachov

Karlovarský kraj

Cheb
Karlovy Vary
Sokolov

Ústecký kraj

Děčín
Chomutov
Litoměřice
Louny
Most
Teplice
Ústí nad Labem

Liberecký kraj

Česká Lípa
Jablonec nad Nisou
Liberec
Semily

Královéhradecký kraj

Hradec Králové
Jičín
Náchod
Rychnov nad Kněžnou
Trutnov

Pardubický kraj

Česká Třebová
Chrudim
Pardubice
Svitavy
Ústí nad Orlicí
Vysoké Mýto

Kraj Vysočina

Havlíčkův Brod
Humpolec
Chotěboř
Jihlava
Pelhřimov
Třebíč
Velká Bíteš
Velké Meziříčí
Žďár nad Sázavou

Jihomoravský kraj

Brno
Brno – Bohunice
Brno – Vinohrady
Blansko
Boskovice
Břeclav
Hodonín
Ivančice
Mikulov
Velká nad Veličkou
Veselí nad Moravou
Vyškov
Znojmo

Olomoucký kraj

Jeseník
Olomouc
Prostějov
Přerov
Šumperk

Moravskoslezský kraj

Bruntál
Frýdek-Místek
Frýdlant nad Ostravicí
Havířov – Město
Karviná
Krnov
Nový Jičín
Opava
Ostrava
Ostrava – Hrabůvka
Ostrava – Poruba

Zlínský kraj

Kroměříž
Uherské Hradiště
Uherský Brod
Vsetín
Zlín