

DVĚSTĚJEDENÁCTKA

PREVENCE CUKROVKY SPOČÍVÁ V ŽIVOTOSPRÁVĚ

Dva tisíce kroků pomalou chůzí
je z hlediska výdeje energie nula





DVĚSTĚJEDENÁCTKA

KLIENTSKÝ MAGAZÍN ZP MV ČR – 2024

© 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:

archiv ZP MV ČR, fotobanky iStock

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: jednou ročně.

WWW.ZPMVCR.CZ, WWW.211.CZ
WWW.ZDRAVIJAKOVASEN.CZ

INFOLINKA:
222 222 255

- 3** Slovo generálního ředitele
- 4** Jan Škrha:
Každý má mít doma váhu,
na které se zkontroluje
- 10** Česká hlava 2023: Naši
cenu získal experimentální
gastroenterolog Jan Martínek
- 12** Každý svého zdraví strůjcem
- 14** Změny v úhradách očkování
- 15** Dva nové programy časného
záchytu onemocnění
- 15** Novinky týkající se chirurgické
léčby
- 16** Příspěvky z fondu prevence
pro rok 2024
- 18** Vyberte si z následující
nabídky příspěvků
– základní programy
- 20** Vyberte si z následující
nabídky příspěvků
– bonusové programy
- 22** Pro každého z rodiny něco
– Jana a Marcel plus miminko
- 24** Pro každého z rodiny něco
– mamka, táta, Eliška a Tomík
- 26** Pro každého z rodiny něco
– babička a děda
- 28** Spolehněte se na cestovní
pojištění od Generali
- 30** Znáte naše stránky
Zdravé rodičovství?



Vážené klientky, vážení klienti,

tak jako každý rok i letos jsme pro vás připravili řadu novinek. Doporučuji vám sledovat naše webové stránky, sociální sítě i další kanály a platformy, díky kterým s námi můžete být v kontaktu. V době nadbytku informací, kdy o vaši pozornost usiluje řada samozvaných rádoby znalců, je velmi důležité věnovat se těm informacím, které jsou ověřené a důvěryhodné. Zvláště když jde o vlastní zdraví. Naše pojišťovna se vám je snaží zprostředkovat. Chceme pro vás být zdrojem znalostmi podložených zpráv, faktů, sdělení. I to je naše role.

Čím víc toho budeme vědět o fungování těla a mysli, tím lépe se budeme orientovat v nabízených zdravotních řešeních. Tím vyšší budeme mít zdravotní gramotnost. Nejde o to, učit se něco jako ve škole. Svou zdravotní gramotnost si zvyšujeme v průběhu života tím, že čteme a vědomě sledujeme informace o zdraví a zdravotních rizicích ze zdrojů, na které je z odborného hlediska spolehnouti. Je zajímavé, jak malé povědomí mnozí mají o svém skutečném zdravotním stavu, o zdravotních hrozbách i možnostech udržet si zdraví ve srovnání například s tím, jaké mají vědomosti o fungování všemožných technologií. Přitom zlepšení péče o vlastní zdraví nám do našeho života může přinést skutečnou pohodu a klid. Věřím, že naše zdravotní pojišťovna vám v tom bude bezpečným a poučeným průvodcem.

Děkuji za vaši důvěru a přeji zdraví a pohodu.

DAVID KOSTKA

generální ředitel Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR

JAN ŠKRHA: KAŽDÝ MÁ MÍT DOMA VÁHU, NA KTERÉ SE ZKONTROLUJE

Jeden z jedenácti lidí u nás je diabetik a více než devadesát procent těchto diabetiků má diabetes druhého typu. Je to typ cukrovky, v jejímž rozvoji hraje významnou roli dědičnost, tělesná hmotnost a celkový životní styl. Genetickou dispozici nezměníme, přesto se ale cukrovce můžeme účinně bránit. Tím, že nebudeme obézní. Člověk by si měl kontrolovat váhu. Je to ta nejobyčejnější věc, jenomže lidé na to nejsou zvyklí, říká náš přední diabetolog.



Diabetes mellitus neboli cukrovka je souhrnný název pro onemocnění, u kterého se rozlišuje několik typů. My se budeme zabývat diabetem druhého typu, což je nejrozšířenější forma cukrovky. O jak časté onemocnění se jedná? V posledních letech můžeme o diabetu druhého typu mluvit jako o epidemii

v tom smyslu, že nejde o výjimečné onemocnění, ale naopak postihuje velkou část obyvatelstva na celé planetě. V České republice je to skoro jedna desetina. Celkem máme u nás asi milion případů cukrovky, z toho kolem devadesáti procent připadá na

cukrovku druhého typu, zhruba sedm procent na cukrovku prvního typu, to je ta od začátku závislá na inzulinu, a zbytek tvoří jiné typy cukrovky, které mají různou příčinu. Tím podstatným problémem pro Českou republiku je především diabetes druhého typu.





roste a stárne, zadělá na problém tím, že přibývá na váze a zvyšuje množství tuku v těle. U člověka, který tloustne, narůstá odpor těch zmíněných tkání a jater proti fungování inzulínu. Na to na druhé straně reaguje slinivka tím, že neustále zvyšuje jeho sekreci. Výsledkem je stav, kdy člověk je sice zatím zdravý, ale má inzulínovou rezistenci a zároveň i zvýšenou sekreci inzulínu. Když mu změříme základní hladinu inzulínu nalačno, zjistíme, že ji má i několikrát vyšší než člověk, který není obézní. On v tomto okamžiku tedy ještě nemá cukrovku, cukr má v normálních mezích, to znamená 3,6 až 5,6 milimolů na litr nalačno, ale jen za tu cenu, že jeho slinivka produkuje více a více inzulínu, aby si organismus udržel rovnováhu.

A co se konkrétně děje v těch jaterních, svalových a tukových buňkách, které způsobují tu rezistenci?

Na membráně, na povrchu těch buněk, jsou receptory, které umějí přijmout inzulín. Tím, že se na ně inzulín naváže, pošle informaci dovnitř do buňky a buňka pak vyšle k povrchu transportéry, které umožní vstup cukru, glukózy do buňky. Takto to funguje za normálního stavu. Když se ale rozvíjí

linu trvale zvyšovat, začne glukóza zůstávat v cévách, cirkuluje v krvi a nedostane se do jaterních a svalových buněk jako za normálního stavu u zdravého člověka. Hladina glukózy v krvi je pak zvýšená, tedy vzniká cukrovka

No a jak tenhle proces v buňkách ovlivňuje obezita?

Uvnitř svalové i jaterní buňky se hromadí tukové látky, které mají vliv na zmíněné glukózoové transportéry, tedy přenašeče glukózy. Vlivem těchto tukových látek se tedy naruší transport glukózy. Toto je velké zjednodušení. Vedle toho je spousta dalších dějů, které mohou být zasaženy. Současně se však tukové látky hromadí i ve slinivce v buňkách tvořících inzulín, což má také vliv na rozvoj cukrovky. Čili s rostoucí tělesnou hmotností, a tedy množstvím tuku v těle, narůstá inzulínová rezistence a dochází ke zhoršování řady dějů.

Slinivka tedy dokáže inzulínovou rezistenci kompenzovat zvýšením produkce inzulínu. Do jaké míry?

Kdo nemá genetickou vlohu dostat cukrovku, tak může mít i velkou obezitu, a přesto cukrovku nedostane. Jak už jsem řekl, geny se promítají nejenom do těch cílových tkání pro inzulín, ale i do funkce slinivky. Platí, že diabetes propuká ve chvíli, kdy glykemie stoupá a beta-buňka, která uvolňuje inzulín ze slinivky, už není schopna ho vypustit dost, aby tu glykémii srazil.

Čili inzulínová rezistence je fáze ještě před diabetem.

Ano. Pacient, který má inzulínovou rezistenci, má zvýšenou hladinu inzulínu. Tím, že je ho více, inzulín více působí na tukovou tkáň, svaly a játra a umožní, aby se cukr přece jen dostal dovnitř. Jenomže, ono to nemůže trvat donekonečna. Původní fyziologické reakce, které udržují rovnováhu, jsou

porušeny, na jedné straně se zvyšuje inzulínová rezistence, na druhé straně se inzulínu začne uvolňovat méně a glykemie začne stoupat. Za prokázaný diabetes považujeme hladinu sedm a více milimolů na litr ráno nalačno.

Pak tedy nastupuje léčba. Ta ale problém s rezistencí nevyřeší, že?

Rovnováha zůstává porušena. Když pacientovi v tuto chvíli diagnostikujeme cukrovku, za deset dvacet let už bude úplně bez sekrece inzulínu a bude si muset píchat inzulín. Cukrovka má vývoj, a proto také v jejím průběhu měníme léčbu. Nejdříve začínáme základními léky, pak přidáváme kombinace, a když už to nestačí, přidáváme inzulín. Když jedna dávka dlouho působícího inzulínu nevede k požadované kompenzaci, musíme intenzifikovat léčbu několika dávkami. V tomto období je už sekrece inzulínu ze slinivky natolik nízká, že je potřeba trvalé náhrady inzulínem. V průběhu diabetu už totiž nejde jen o sníženou citlivost buněk tvořících inzulín, ale i o to, že jejich množství postupně klesá.

Jak je to s těmi geny a obezitou? Cukrovka je podmíněna geny, ale rozvíjí se až vlivem obezity. Není ale i obezita podmíněna geny?

Ano, s geny podmiňujícími cukrovku je to složitější, protože je jich více. Třeba geny u diabetu druhého typu jsou úplně jiné než u diabetu prvního typu. Je to celá mozaika genů, které si člověk nese s sebou do života. Jako společnost máme určitý problém v tom, že ty geny se kumulují, takže do budoucna může být diabetiků stále více, protože lidé zdědí po předchozích generacích více genů, které mohou spustit diabetes. Ty geny se podílejí na různých stavech, na inzulínové rezistenci, na obezitě a na mnoha jiných. Nikdo z nás nevíme, jaké máme geny, protože analýzy se nikde, ani ve světě, nedělají. Ale naprosto zásadní je vědět, že kdo ty geny má, ještě nemusí dostat cukrovku. Můžeme

Zatímco za cukrovkou prvního typu stojí neschopnost beta-buněk slinivky břišní produkovat inzulín, podstatou cukrovky druhého typu je takzvaná inzulínová rezistence. Mohl byste objasnit, o co se jedná?

Diabetes druhého typu vzniká narušením souhry mezi tím, jak se na jedné straně inzulín uvolňuje ze slinivky, a tím, jak na straně druhé tento

A co je příčinou té rezistence?

Ve hře jsou dva faktory. Na jedné straně je to genetická dispozice jedince. Genetika hraje u každé cukrovky podstatnou úlohu. Kdo má to štěstí a takovou predispozici nemá, cukrovku s nejvyšší pravděpodobností nedostane. Druhým faktorem je životní styl, zahrnující jednak fyzickou aktivitu

Celkem máme u nás asi milion případů cukrovky, z toho kolem devadesáti procent připadá na cukrovku druhého typu, zhruba sedm procent na cukrovku prvního typu, to je ta od začátku závislá na inzulínu, a zbytek tvoří jiné typy cukrovky, které mají různou příčinu.

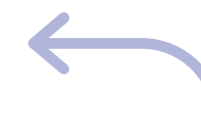
uvolněný inzulín účinkuje v cílových orgánech a tkáních. Tato souhra reguluje hladinu glukózy v krvi, a když dojde k poruše této regulace, vzniká cukrovka. Inzulínová rezistence, to je vlastně odpor, který kladou cílové tkáně účinku inzulínu, takže inzulín u nich nefunguje, jak má. Jsou to zejména játra a dále příčně pruhované, tedy kosterní svaly, a pak je to tuková tkáň.

jedince, jednak jeho dietní zvyklosti. A právě životní styl je tím důležitým faktorem, který ovlivňuje rozvoj inzulínové rezistence nebo jinými slovy citlivost tkání a orgánů na inzulín.

Takže kdo má v rodině diabetes druhého typu a tuto dispozici zdědí, nemusí mít nutně v životě problém s inzulínovou rezistencí?

Nemusí. Ono to má svůj vývoj, dynamiku. Záleží na tom, jestli si člověk, jak

rezistence, tento proces je narušen. Buňka přestává pružně reagovat, jako by byla líná, a inzulínu pak musí být více, aby tuto její lenost překonal. To se však daří jen v případě, že kapacita buněk tvořících inzulín je výborná. To pak zvýšená hladina inzulínu odpor překoná, hladina glukózy v krvi zůstane normální a cukrovka nevznikne. Když ale buňky tvořící inzulín ve slinivce nedokážou už tvorbu inzu-



PROF. MUDR. JAN ŠKRHA, DRSC.

Pracuje ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy jako vedoucí Laboratoře pro endokrinologii a metabolismus.

Od roku 1990 je členem výboru České diabetologické společnosti, řadu let byl jeho předsedou. V současnosti je prvním místopředsedou České lékařské společnosti J. E. Purkyně, kterou už od roku 2005 zastupuje v European Union of Medical Specialists se sídlem v Bruselu. Šestnáct let zastával také funkci prorektora Univerzity Karlovy.



mít genetickou vlohu, ale jde o to, jestli se ta vloha uplatní, anebo ne. A tím se dostáváme k prevenci.

V čem tedy spočívá možnost prevence?

Nepřivodit si obezitu. To znamená mít přiměřenou životosprávu, takovou, abych udržel rovnováhu mezi energetickým příjmem a energetickým výdejem. Je to strašně jednoduché. Prevence cukrovky nespočívá v lécích, ale v životosprávě. V nastavení životního režimu. Jestliže sním více energie v důsledku většího kvanta jídla, tak bych ji měl zase ze sebe dostat. Tedy měl bych mít adekvátně více pohybu. Základním problémem moderního způsobu života je, že klesá právě ten energetický výdej. Genetickou vlohu k diabetu nevyřešíme, ale máme faktory, které ovlivnitelné jsou. Mohu ovlivnit, kolik pohybu dneska udělám. Jestli dva tisíce kroků pomalou chůzí, což je z hlediska energie nula, nebo osm či deset tisíc kroků ráznou chůzí. A jestli sním jen tolik jídla, aby to nepřevyšovalo můj výdej energie. Dneska málokdo jí střídmě, neřekne si, já bych si dal ještě dvakrát tolik, ale už toho nechám. Člověk dneska jí mnohem víc, než by měl, jí opakovaně, sedí a jí. Obézních lidí je v populaci velké procento. A z velké části se na tom podílí právě malá fyzická aktivita.

V řadě případů může být určitý zdravotní problém varováním, že něco děláme špatně. Co nás může včas varovat před cukrovkou, ještě než propukne?

Člověk by si měl kontrolovat váhu. Je to ta nejobyčejnější věc, jenomže lidé na to nejsou zvyklí. Já nedovedu pochopit, když mi pacient řekne, že za poslední rok přibral dvacet kilo. Jak je to možné? On nevidí, že jde s váhou nahoru? Každý má mít doma váhu, na které se zkontroluje. Jestliže jsem vážil pořád sedmdesát devět či osmdesát a teď mám pětáosmdesát, tak je to varování. A jestliže mám na druhou stranu místo těch osmdesáti

pouhých sedmdesát čtyři a přitom mám stále stejnou chuť k jídlu a stejně velkou pohybovou aktivitu, tak je to taky varování. Mohu mít v sobě nádor, který vedl k tomu, že začínám hubnout. Lidé musí pochopit, že ten úplně nejzákladnější údaj, který každý může zjistit sám, aniž by šel k doktorovi, je hmotnost, tedy váha. Přibírání na váze vede k obezitě, hypertenzi, diabetu a infarktu a ztráta váhy může znamenat nádor. V obou případech má člověk zajít k doktorovi. I když se cítí dobře, i když si myslí, že mu nic není. Bohužel v tloušťnutí ani hubnutí lidé zdravotní problém nevidí.

Z našeho povídání je jasné, že cukrovka není z cukru, ale souvislost s tím, co jíme, má. Jakou stravu byste doporučili?

Diabetes druhého typu je ve většině případů spojený s nadváhou a obezitou. Jeho příčina není v té glukóze, ale z velké části tkví v tukcích. Když se podívám na to, co moji pacienti konzumují, jsou tam salámy, tučné výrobky, tučné sýry. Je tam skutečně velký podíl tuků, což vede k přibírání na váze. Tuk je v podstatě tím startujícím mechanismem. Takzvané mastné kyseliny, které jsou obsaženy v tukcích, se podílejí na rozvoji zmíněné inzulínové rezistence v játrech a svalech a též i ve slinivce. Na startu toho procesu se tuky podílejí mnohem více než cukry. Pokud jde o složení stravy, doporučil bych dostatek zeleniny, ovoce a luštěnin. Ale je toho mnohem více, včetně výběru mléčných výrobků s nízkým obsahem tuku. A tedy potraviny s nízkým obsahem energie.

Dá se nastartovaný rozvoj cukrovky ještě v nějaké fázi zvrátit?

Je to mnohdy těžké. Víte, změnit zásadním způsobem jídelníček člověka je sisyfovská práce. Těch lidí, kteří si to uvědomí a dokážou pro to něco udělat, těch není tolik. A v tom je ten problém. Ale mám jeden takový příklad. Je to člověk kolem šedesáti let, který

přibral čtyřicet kilo a dostal cukrovku. Přišel ke mně s glykemií asi osmnáct milimolů na litr, glykovaný hemoglobin měl sto, norma je přitom do čtyřiceti. Tedy vysoké hodnoty, které odpovídaly jeho problémům. Měl větší žízeň, více močil, byl unavený a nevykonný. Tak jsme si řekli dvě věci. Zaprvé potřebujete změnit jídelníček v tom smyslu, že budete jíst daleko méně, než jste jedl dosud, nejlépe polovinu dosavadního množství. Zadruhé budete chodit, protože musíte zvýšit množství energie, které vydáváte.

Je to strašně jednoduché. Prevence cukrovky nespočívá v lécích, ale v životosprávě. V nastavení životního režimu.

Minimálně tři čtyři kilometry rychlé chůze denně. Tento člověk za tři čtvrtě roku těch čtyřicet kilo sundal. Ptal jsem se, jak to dělá. On řekl, jím polovičku, jím daleko méně než předtím. Ale už nechodím čtyři kilometry, jak jste mi říkal. Já jsem opustil městskou dopravu a chodím osm devět kilometrů denně. Ráznou chůzí. Tenhle člověk užíval jen jedinou tabletu metforminu, což je lék na cukrovku druhého typu, nic jiného, přestože v jeho případě se dalo uvažovat o tom, zda by neměl užívat kombinaci léků. To se stalo před osmi lety. A chcete vědět, jak vypadá teď? Přibral postupně deset kilo, ale těch třicet už ne. Udrží se nastavený režim, cítí se výborně a předchozí potíže nemá. Jeho cukr je 5,1 až 5,5 milimolů na litr nalačno, glykovaný hemoglobin má v mezích normy a užívá stále jednu tabletu metforminu. Mohli bychom téměř uvažovat o remisi, tedy ústupu cukrovky. Škoda že takových není více.

ČESKÁ HLAVA 2023

NAŠI CENU ZÍSKAL EXPERIMENTÁLNÍ GASTROENTEROLOG JAN MARTÍNEK

V neděli 26. listopadu se konalo slavnostní vyhlášení výsledků už 22. ročníku soutěže Česká hlava. Prestižní ceny za vědu, výzkum a inovace byly, tak jako každý rok, udělovány v několika kategoriích. Cenu Lorem Zdravotní pojišťovny Ministerstva vnitra za mimořádný počín v oblasti zdravotnictví si letos odnesl prof. MUDr. Jan Martínek, Ph.D.

Jan Martínek je považován za odborníka evropského a světového formátu. Zaměřuje se na onemocnění jícnu a žaludku. Je průkopníkem miniinvasivních endoskopických zákroků řešících těžké poruchy svaloviny jícnu nebo žaludku, které brání nemocnému v polykání a posunu potravy

do žaludku nebo ve vyprazdňování žaludku a posunu potravy do tenkého střeva.

Metoda POEM pomáhá pacientům s achalázií
Achalázie je porucha hybnosti jícnu v důsledku nedostatečného uvolnění svalstva jícnu. Sousto není posunová-

no do žaludku a pacient není schopen polykat jídlo. V roce 2012 provedl profesor Martínek jako první v České republice experimentální zákrok u pacienta s achalázií, takzvanou perorální endoskopickou myotomií (POEM). Jedná se o miniinvasivní metodu, při které se ústy do jícnu zavede



endoskop a pomocí něho se v určitém místě přeruší svalovina jícnu, čímž se jícen uvolní. Dnes je tato metoda považována za standardní způsob léčby achalázie. Profesor Martínek už touto metodou odoperoval více než 500 pacientů. Podílel se také na mezinárodní studii, která ji srovnávala s tradiční laparoskopickou metodou. Výsledky byly publikovány v časopise New England Journal of Medicine v roce 2019.

Metoda G-POEM se osvědčila v léčbě gastroparézy

Gastroparéza podobně jako achalázie ochromuje svalovinu, nikoli však jícnu, ale žaludku. Dochází k poruše vyprazdňování, kdy potrava v žaludku zůstává až několik dnů. Pacient ztrácí schopnost normálně jíst, což může vést až k zavedení výživové sondy.

V roce 2015, v návaznosti na úspěšný program léčby jícnu metodou POEM, provedl profesor Martínek jako jeden z prvních na světě u pacienta s gastroparézou takzvanou endoskopickou pyloromyotomií (G-POEM). Jedná se opět o endoskopický výkon, tedy operatér se k žaludku dostane bez skalpelu, skrze ústa a jícen. Pomocí malých řezů ve spodní části žaludku pak povolí svěrač žaludku (pylorus), čímž ho zprůchodní. Operaci provedl profesor Martínek jako první také na Slovensku, v Rumunsku a ve Velké Británii. V roce 2016 pak zahájil rozsáhlou studii, která srovnávala účinnost tohoto zákroku s placebo procedurou. Studií bylo prokázáno, že léčba gastroparézy touto metodou je vysoce účinná. Tato studie byla v roce 2022 publikována v prestižním odborném časopise Gut.



**PROF. MUDR.
JAN MARTÍNEK, PH.D.**

V současné době pracuje jako lékař na Klinice hepatogastroenterologie Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze, kde vede pracovní skupinu zabývající se onemocněními jícnu a žaludku a intervenční endoskopií.

Kolegové ho vyzdvihují jako vizionáře, který hledá a zavádí do praxe nové nebo nestandardní metody. Oceňují ho také za to, že se věnuje výuce mladší generace lékařů.

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

Máme to štěstí, že žijeme ve společnosti, která zajišťuje každému občanovi zdravotní péči na vysoké úrovni. Bohužel ale výsledkem je populace, která si dostatečně neuvědomuje svou odpovědnost za vlastní zdraví. Většina z nás totiž příliš neuvažuje o tom, jaké faktory mají na zdravotní stav podstatný vliv. Mnozí lidé nevědí, anebo si nechtějí připustit, že klíčovou roli v tom, jak dlouho budou žít svůj život ve zdraví, nehraje ani tak léčba nemocí, jako jejich každodenní návyky a schopnost využít možností preventivní péče.



Podle portálu Data o zdraví, který přináší analýzy dat z oblasti veřejného zdraví, je naše zdraví determinováno ze 35 procent naším individuálním chováním. Faktory, jako je kvalita a délka spánku, množství pohybu, způsob stravování anebo kontrola

nežádoucích návyků, přímo ovlivňují naše fyzické i duševní zdraví. Pozitivní změny v našem chování pak vedou ke snížení rizika celé řady onemocnění. Výsledný efekt může být ještě umocněn naší schopností využít všech možností nabízené preventivní péče.

UDRŽET SI ZDRAVÍ ZNAMENÁ TAKY VČAS ODHALIT HROZBY

Jednou z hlavních zdravotních hrozeb příznačných pro naši dobu jsou zhoubné nádory. I když je pravda, že některým onkologickým onemocněním se lze vyhnout i pouhou úpravou

životního stylu, ve všech případech to tak jednoduché není. Podle Světové zdravotnické organizace to platí zhruba pro každé třetí onemocnění rakovinou.

Jakkoli však nelze u každého jednotlivce vzniku nádoru předejít, rozvoji onkologického onemocnění se přesto v mnoha případech zabránit dá. Lékaři umějí rakovinu zarazit, když je odhalena včas. První stadia zhoubných nádorů jsou prakticky vždy vyléčitelná, zatímco poslední, čtvrtá stadia už obvykle vyléčit nelze. Proto máme zaveden systém preventivních prohlídek. Je to velká výhoda, kterou nám poskytuje náš zdravotnický systém. Je v tom ale jeden háček. Na prohlídku musí člověk za lékařem přijít. Vypadá to jako malá povinnost, ale řada lidí s tím má, zdá se, velký problém.

ZÁKLADNÍ ONKOLOGICKÁ PREVENCE HRAZENÁ Z VEŘEJNÉHO ZDRAVNÍHO POJIŠTĚNÍ

Dívky:

- pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře pro děti a dorost a u zubaře
- jednou ročně prohlídka u gynekologa, a to ve věku od dospívání a začínající menstruace, zejména pak po prvním pohlavním styku
- očkování proti lidskému papilomaviru (HPV u žen způsobuje rakovinu děložního čípku), a to ve věku mezi 11. a 14. rokem u praktického lékaře pro děti a dorost

Ženy:

- jednou za dva roky preventivní prohlídka u praktického lékaře
- každý rok prohlídka u gynekologa, jejíž součástí je mimo jiné odběr vzorku z děložního čípku k cytologickému vyšetření a u žen ve věku 35, 45 a 55 let také provedení testu odhalujícího infekci lidským papilomavirem (HPV)

- každý rok preventivní prohlídka u zubaře, který je schopen odhalit případné přednádorové změny v oblasti úst, patra, čelistí a dásní
- ve věku od 45 let jednou za dva roky vyšetření prsou na mamografu v akreditovaném screeningovém centru
- ve věku od 50 let každých deset let endoskopické vyšetření tlustého střeva a konečníku v centru pro screeningovou (preventivní) kolonoskopii

Chlapci:

- pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře pro děti a dorost a u zubaře
- očkování proti lidskému papilomaviru (HPV u mužů způsobuje zhoubné nádory penisu, análního otvoru a krku), a to ve věku mezi 11. a 14.

rokem u praktického lékaře pro děti a dorost

Muži:

- jednou za dva roky preventivní prohlídka u praktického lékaře
- každý rok preventivní prohlídka u zubaře, který je schopen odhalit případné přednádorové změny v oblasti úst, patra, čelistí a dásní
- ve věku od 50 let každých deset let endoskopické vyšetření tlustého střeva a konečníku v centru pro screeningovou (preventivní) kolonoskopii
- ve věku od 50 let laboratorní vyšetření krve na hladinu prostatického specifického antigenu (PSA) pro odhalení případného nádoru prostaty (zajišťuje praktický lékař nebo urolog)



Změny v úhradách očkování

Do zákona o veřejném zdravotním pojištění byly zaneseny dílčí změny, které vstoupily v platnost prvního ledna 2024. Týkají se úhrad očkování proti pneumokokům, meningokokům a lidskému papilomaviru (HPV).

V případě očkování proti pneumokokovým infekcím novela zákona ruší dosud platné omezující kritérium, že má-li být očkování hrazeno z veřejného zdravotního pojištění, musí být použita nejméně ekonomicky náročná vakcína, a tak tedy vakcíny proti pneumokoku budou bez doplatku. V dalších dvou případech se zase rozšiřuje věkové pásmo pojištěnců, kteří mají na úhradu vakcíny z veřejného zdravotního pojištění nárok.



OČKOVÁNÍ PROTI PNEUMOKOKŮM

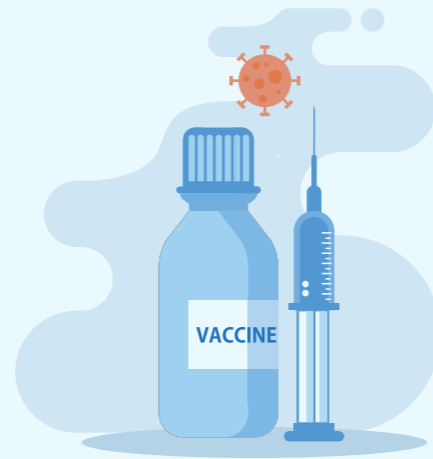
Podle novely zákona bude výběr očkovacích látek, které se budou hradit z veřejného zdravotního pojištění, nově schvalovat Ministerstvo zdravotnictví. Tato změna umožní rozhodovat o vakcínách flexibilně podle jejich složení, které musí reflektovat epidemiologickou situaci. Půjde vždy o odborné rozhodnutí, jež zajistí, že vakcíny schválené pro jednotlivé skupiny pojištěnců svým složením pokryjí aktuálně cirkulující typy pneumokoka. Díky této změně budou vakcíny ve všech věkových skupinách plně hrazené, bez doplatku.

OČKOVÁNÍ PROTI MENINGOKOKŮM

Dosud platilo, že očkování proti meningokokům se z veřejného zdravotního pojištění hradilo adolescentům od dovršeného čtrnáctého do dovršeného patnáctého roku věku. Novela zákona teď horní hranici posunuje o rok, tedy do dovršení šestnácti let. Skupina adolescentů, kteří mají na hrazené očkování nárok, se tak rozšiřuje. Zároveň je v zákoně jasně stanoveno, že tento nárok platí bez ohledu na to, zda byl jedinec už očkovan v prvním rizikovém období, tj. v kojeneckém a batolecím věku.

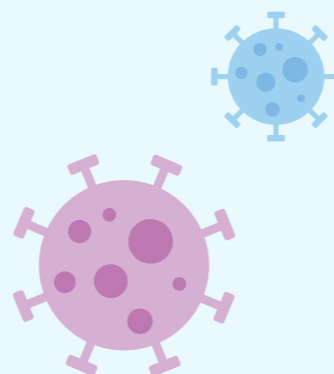
OČKOVÁNÍ PROTI HPV

Podobně jako u očkování proti meningokokům také v případě očkování proti lidskému papilomaviru se rozšiřuje skupina dětí, které mají nárok jeho úhradu z veřejného zdravotního pojištění. Rozdíl je v tom, že se



posunuje spodní věková hranice, a to o dva roky, ze třinácti let na jedenáct. Nyní se tedy bude očkování hradit skupině dětí od dovršení jedenácti do dovršení patnácti let. Jedním z argumentů pro tuto změnu jsou pravidelné preventivní prohlídky dětí, které v tomto věku probíhají ještě v doprovodu rodičů, což pediatrům umožňuje probrat benefity očkování zároveň s rodiči i dětmi samotnými.

Smyslem úpravy podmínek hrazeného očkování je odbourávat zbytečně omezující bariéry věkové nebo administrativní, pokud jsou z medicínského hlediska irelevantní. Změny byly učiněny po konzultacích se zástupci odborných společností a s přihlédnutím k zahraničním zkušenostem.



Dva nové programy časného záchytu onemocnění

V roce 2024 se zavádí jednak program časného záchytu karcinomu prostaty, jednak program časného záchytu poruch štítné žlázy v těhotenství. Oba budou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

VYŠETŘENÍ PROSTATY

Do programu jsou zapojeni praktičtí lékaři, ambulantní urologové, radiologická pracoviště, biochemické laboratoře a pracoviště patologie. Praktičtí lékaři a urologové budou oslovovat muže ve věku od padesáti do šedesáti devíti let, kterým bude vyšetřena hladina prostatického specifického antigenu (PSA). Jedná se o laboratorní vyšetření na základě běžného odběru krve. Podle výsledku pak lékař rozhodne, zda není třeba ještě dovyšetře-

ni. Karcinom prostaty u nás postihne každoročně okolo osmi tisíc mužů, což je téměř třikrát více než před dvaceti lety. Téměř půl druhého tisíce mužů tomuto onemocnění ročně podlehne. Pravidelné plošné vyšetřování tak má být krokem k úspěšné prevenci.

VYŠETŘENÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY V TĚHOTENSTVÍ

Do programu jsou zapojeni ambulantní gynekologové, ambulantní endokrinologové, diabetologové a případně praktičtí lékaři, kteří přebírají péči o ženu po ukončeném šestinedělí. Cílem je zvýšení povědomí o přínosu testování štítné žlázy v prvním trimestru těhotenství jak mezi laickou, tak i odbornou veřejností. Podstatou je provedení testu ze žilní krve, a to



co nejdříve v prvním trimestru. Podle výsledku pak gynekolog rozhodne o dalším postupu a případné léčbě. Neléčená onemocnění štítné žlázy v těhotenství mohou mít negativní dopady jak na průběh těhotenství, tak na vývoj dítěte.

Novinky týkající se chirurgické léčby



V roce 2024 se významně rozšiřuje spektrum výkonů robotické chirurgie a zákroků v režimu takzvané jednodenní péče na lůžku, které budou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

Pokud jde o robotickou chirurgii, jedná se celkem o čtrnáct nových výkonů v ušní, nosní a krční chirurgii a v urologické chirurgii. Jde o zákroky na hltanu a hrtanu, močovo- močovém měchýři a ledvinách. Operace pomocí robotického zařízení umožňuje operovat šetrně (miniinvasivně) v místech, která jsou pro ruce chirurga obtížně dostupná. Výhodou je i rychlejší rekonvalescence.

Co se týče jednodenní péče na lůžku, úhradová vyhláška na rok 2024 umožňuje její častější využívání. Rozšiřuje se spektrum hrazených výkonů, které mohou lékaři v nemocnicích i ambulancích v tomto režimu provádět. Jedná se o plánované jednodušší operativní zákroky, po nichž je pacient ještě týž den propuštěn do domácího ošetřování. Rozhodnutí, zda je pro pacienta operativní zákrok v tomto režimu vhodný, je vždy na ošetřujícím lékaři, protože jen on zná celkový zdravotní stav pacienta a dokáže posoudit rizika a benefity, které pro něho z takového výkonu vyplývají.

PŘÍSPĚVKY Z FONDU PREVENCE PRO ROK 2024

Z fondu prevence vám přispějeme na péči a služby, které nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění, ale prokazatelně podporují zdravý životní styl a prevenci zdravotních problémů, umožňují včas odhalit závažný zdravotní problém nebo v případě, že trpíte chronickým onemocněním, přispívají k odvrácení komplikací a ke zlepšení vaší kondice.

Naším hlavním cílem je podporovat preventivní péči především v oblastech, které pokládáme za obzvláště důležité. Proto velmi vysoký příspěvek poskytujeme na očkování a na ochranu duševního zdraví. Na očkování přispíváme až do výše 2000 korun jak dětem, tak dospělým a na klinického psychologa a klinického logopeda poskytujeme až 4000 korun. Dále i letos budeme podporovat těhotné ženy a ženy po porodu příspěvkem až 3000 korun, onkologické pacienty příspěvkem 2000 korun na paruku nebo podprsenku po ablaci a závislé na nikotinu při odvykání kouření příspěvkem až 2000 korun. Na vybrané služby v oblasti lékařské

péče na dálku budeme přispívat částkou až 2000 korun.

V ROCE 2024 OPĚT PŘINÁŠÍME ŘADU NOVINEK

Hlavní novinkou je, že zvyšujeme maximální výši příspěvku, kterým vás odměňujeme **za účast na screeningových preventivních prohlídkách, a to z 250 na 1000 korun.** Na příspěvek až 4000 korun, který je určen k podpoře duševního zdraví, budete mít letos nárok **u širšího okruhu poskytovatelů psychologické a psychoterapeutické konzultací**, u psychologů a psychoterapeutů, kteří jsou členy České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Dále v rámci onkologické prevence **podpoříme příspěvkem 2000 korun**

absolvování kompletní onkologické prohlídky. Taková prohlídka by měla proběhnout v jeden den na jednom místě a tím místem musí být některé z komplexních onkologických center. Připravujeme **program na podporu prevence obezity a jejích komplikací**, z něhož můžete získat příspěvek až 4000 korun na řízenou kontrolu složení těla, a to u vybraných poskytovatelů zdravotních služeb. A poslední novinkou je **změna podmínky pro bezpříspěvkové dárce krve.** Zatímco loni, aby získali příspěvek na lázeňské procedury, museli absolvovat šest odběrů krve, letos dosáhnou na příspěvek už po absolvování pěti odběrů.

NOVĚ ZAVÁDÍME MOTIVAČNÍ, PODMÍNĚNÉ PŘÍSPĚVKY

Zásadní změnou, která vstupuje v platnost od letošního roku, jsou motivační příspěvky. Jde o to, že čerpání některých příspěvků z fondu prevence bude vázáno na splnění podmínky, jejímž smyslem je motivovat klienta v dospělém věku k účasti na preventivních prohlídkách u praktického lékaře. Tyto prohlídky, přestože jsou každému pojištěnci standardně hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění, řada klientů bohužel zanedbává. Vyzýváme všechny klienty, aby se pravidelně jednou za dva roky na kontrolu ke svému praktickému lékaři objednali. Návštěva lékaře je

důležitá i v případě, že se člověk cítí zdravý. Praktický lékař může včas odhalit rizika a zdravotní ohrožení, které se zatím neprojevovalo.

Podmínka absolvování prohlídky u praktického lékaře se týká čerpání příspěvku z programu prevence zubních onemocnění a čerpání příspěvku z programu zdravého životního stylu. Konkrétně to znamená, že příspěvek na nácvik dentální hygieny nebo na sportovní aktivity získá klient pouze v případě, že v průběhu období od ledna 2022 do doby žádosti o příspěvek prokazatelně preventivní prohlídku u svého praktického lékaře absolvoval.

PRÁVIDLA ČERPÁNÍ

Pro poskytování příspěvků platí stejná pravidla jako v předchozích letech: Všechny programy mohou být ukončeny kdykoli v průběhu roku v případě, že fond prevence bude vyčerpán. Rodiče mají možnost svůj základní příspěvek, tedy každý svých 500 korun, postoupit svému dítěti. Platební doklady musejí být předloženy k proplacení nejpozději do tří měsíců od úhrady. Nejsou akceptovány doklady o zaplacení za služby v nesmluvním zdravotnickém zařízení, pokud je stejná služba hrazena z veřejného zdravotního pojištění u smluvních poskytovatelů.



VYBERTE SI Z NÁSLEDUJÍCÍ NABÍDKY PŘÍSPĚVKŮ

ZÁKLADNÍ PROGRAMY

DOSPĚLÍ

až 500 Kč na jednu vybranou položku:

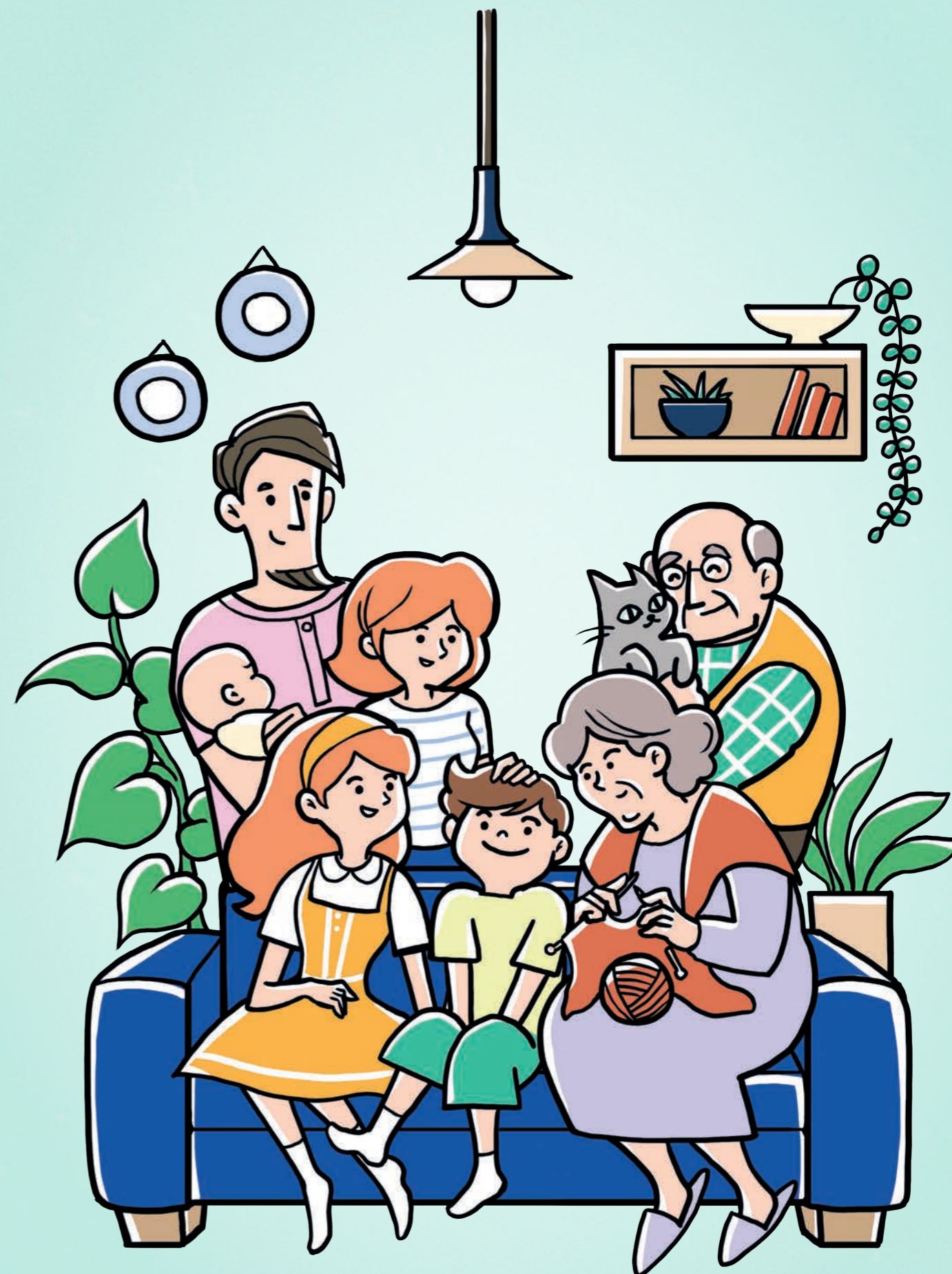
- permanentku na sport či on-line pohybové kurzy v minimální hodnotě 800 Kč, nácvik dentální hygieny (čerpání těchto příspěvků je nově podmíněno absolvováním preventivní prohlídky u praktického lékaře)
- prevenci karcinomu prsu, děložního hrdla, tlustého střeva, kůže
- prevenci cukrovky, nadváhy a obezity
- kognitivní pomůcky pro seniory od 65 let, zdravotnické prostředky (např. toaletní židle, lehátko do vany)

DĚTI DO 18 LET

až 1 500 Kč v součtu na vybrané položky:

- sportovní kroužek či soustředění, lyžařský výcvik, organizované plavání, ozdravný pobyt v přírodě
- sportovní ochranné pomůcky, sportovní preventivní prohlídku
- prevenci karcinomu kůže, prevenci nadváhy a obezity, optometrické či podiatrické vyšetření
- prevenci tupozrakosti, vyšetření poruch imunity před očkováním, nácvik dentální hygieny
- masáže a pomůcky pro novorozence a kojence, organizované cvičení či plavání kojence s rodičem

Částku lze navýšit až o 1 000 Kč tím, že rodiče postoupí svůj příspěvek dítěti.



BONUSOVÉ PROGRAMY

Z bonusových programů je možné čerpat libovolný počet příspěvků nad rámec základních programů při splnění stanovených podmínek.

NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

až 4 000 Kč na konzultace u psychoterapeuta, klinického psychologa, klinického logopeda

NA OČKOVÁNÍ

až 2 000 Kč

NA SPECIFICKÉ DIETY A TELEMEDICÍNU

až 2 000 Kč

NA REHABILITACI, RÁZOVOU VLNU NEBO SPORT

nově až 1 000 Kč, ale pouze pod podmínkou absolvování screeningového vyšetření, odpovídajícího věku a pohlaví klienta (preventivní onkologické prohlídky u gynekologa, vyšetření prsou na mamografu, kolonoskopického vyšetření tlustého střeva nebo vyšetření prostaty)

NA PODPORU ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

až 2 000 Kč

NA LETNÍ POBYT SE SPORTOVNÍMI AKTIVITAMI PRO DĚTI

až 500 Kč příspěvek poskytovaný v rámci akce Dětské sportovní léto (červenec a srpen)

SPECIFICKÝ PŘÍSPĚVEK ŽENÁM V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

až 3 000 Kč v součtu a to na:

- předporodní kurz, cvičení pro těhotné a ženy po porodu (včetně on-line kurzů)
- vitamíny a doplňky stravy
- vyšetření štítné žlázy v těhotenství, genetický screening, 3D/4D ultrazvuk, odběr pupečnickové krve
- masáže a nácvik dentální hygieny pro těhotné
- pomůcky pro kojení a laktační poradenství, nákup a analýzu mateřského mléka

k tomu navíc až 500 Kč na každého novorozence z vícečetného těhotenství – například na pomůcky pro kojení

SPECIFICKÉ PŘÍSPĚVKY PRO DÁRCE NA LÁZEŇSKÉ LÉČEBNÉ PROCEDURY

až 5 000 Kč pro dárce krve za minimálně pět odběrů plné krve nebo za stanovenou kombinaci odběrů

až 7 000 Kč pro dárce kostní dřeně

až 10 000 Kč pro dárce orgánů

Místo na lázeňské léčebné procedury je možné příspěvek využít např. na rehabilitaci, rázovou vlnu nebo sport, ovšem ve snížené výši 2 000 Kč v případě dárce krve, 4 000 Kč v případě dárce kostní dřeně a 7 000 Kč v případě dárce orgánů.

K TOMU NAVÍC PRO DÁRCE

až 250 Kč na vitamíny a minerály za minimálně dva bezpříspěvkové odběry plné krve
až 1 000 Kč každému prvodárci



Kompletní informace a podmínky najdete na www.211.cz.

PRO KAŽDÉHO Z RODINY NĚCO

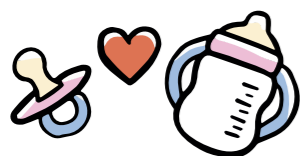
Průvodce nabídkou preventivních programů

JANA A MARCEL PLUS MIMINKO



JANA JE VE ČTVRTÉM MĚSÍCI TĚHOTENSTVÍ. CO OD NÁS MŮŽE ZÍSKAT?

500 Kč na péči vymezenou základními programy. Jana si zajde na dentální hygienu. Příspěvek je podmíněn absolvováním alespoň jedné preventivní prohlídky u praktického lékaře v průběhu letošního nebo loňského roku. To ale pro Janu není žádný problém, protože jako těhotná nechce vynechat ani jednoho z nich.



3 000 Kč z bonusového programu na podporu zdravého těhotenství. To se Janě moc hodí, protože se přihlásila na předporodní kurz.

2 000 Kč na nehrzené očkování. Jana se rozhodla pro vakcínu proti RS virům, protože tímto očkováním ochrání před touto respirační infekcí nejen sebe, ale i své miminko. To bude mít díky jejímu očkování proti RS virům imunitu, až se narodí.

4 000 Kč z bonusového programu podpory duševního zdraví. Jana se zatím cítí dobře a na miminko se moc těší. Období po porodu ale bývá ovlivněno hormonálními změnami a únavou. Ne každá maminka nutně prožívá jen radost. Může se dostavit i skleslost a úzkost. V takovém případě Jana možná ocení pomoc psychoterapeuta nebo klinického psychologa.

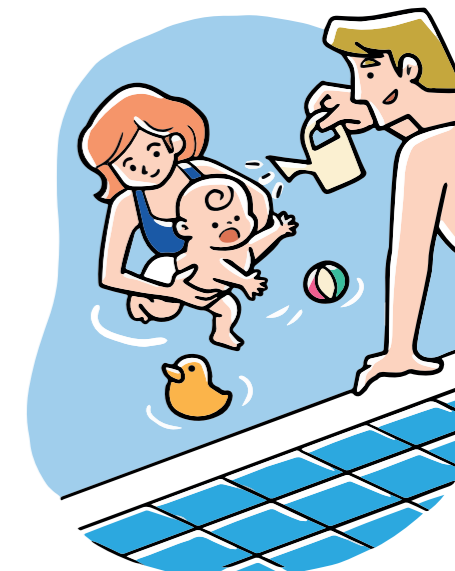


JAKÉ PŘÍSPĚVKY MŮŽE ZÍSKAT MARCEL?



2 000 Kč z bonusového programu na podporu odvykání kouření. Marcel je kuřák. A protože chce pro svého potomka zdravý domov a chce mu být dobrým příkladem, rozhodl se svou závislost na cigaretách definitivně porazit. Po poradě s lékařem začal užívat lék, který mu pomáhá při abstinenci.

500 Kč ze základního programu. Tento příspěvek Marcel postoupí miminku, použije ho buď na kurz první pomoci novorozenci nebo na kurz plavání s kojencem. To se ještě uvidí.

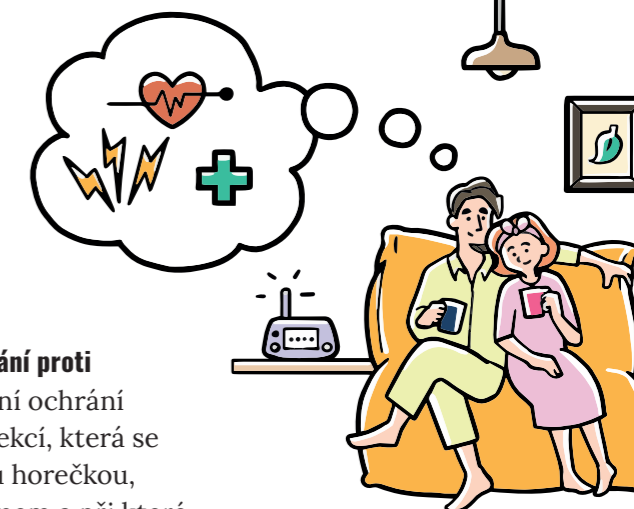


2 000 Kč na nehrzené očkování. Marcel se nechá očkovat proti klíšťové encefalitidě. Nechce riskovat tak závažné onemocnění, když bude otcem.

CO DÁME MIMINKU, AŽ SE NARODÍ?



2 000 Kč na očkování proti rotavirům. Očkování ochrání miminko před infekcí, která se projevuje vysokou horečkou, zvracením a průjmem a při které hrozí dehydratace. Doporučuje se miminkům od šesti týdnů věku.



1 500 Kč ze základního programu na pořízení monitoru dechu.

PŘÍSPĚVEK PRO RODINU CELKEM

17 500 Kč



Průvodce nabídkou preventivních programů

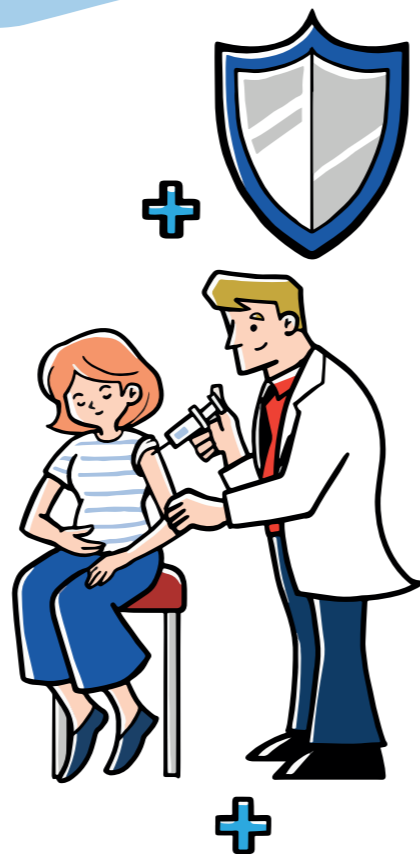
MAMKA, TÁTA, ELIŠKA A TOMÍK

CO DOSTANE MAMINKA?

500 Kč ze základních programů na onkologickou prevenci. Zaplatí si otestování děložního čípku na přítomnost vysoce rizikových kmenů HPV, tedy lidského papilomaviru, který způsobuje nádorové bujení. V případě negativního výsledku se může v dalších třech až pěti letech spolehnout na to, že jí rakovina čípku nehrozí.



2 000 Kč na nehrzené očkování. Pro větší bezpečí na rodinné dovolené v zahraničí se rodiče rozhodli, že se všichni členové rodiny nechají očkovat proti žloutence typu A a vzteklině.



1 000 Kč z bonusového programu jako odměnu za absolvování onkologického screeningu. Díky tomu, že poctivě dochází na gynekologické prohlídce, má nárok na příspěvek na pohybové aktivity. Využije ho na aerobik.

KOLIK DOSTANE ELIŠKA?



1 500 Kč ze základních programů na lyžařský výcvik. Na ten pojede Eliška letos se školou.

2 000 Kč na nehrzené očkování proti žloutence typu A a vzteklině.

500 Kč díky sezonní akci Dětské sportovní léto. Eliška pojede na letní sportovní tábor.



1 500 Kč ze základních programů na sportovní kroužek. Tomáš chodí na kurz plavání.

2 000 Kč na nehrzené očkování proti žloutence typu A a vzteklině.

500 Kč díky sezonní akci Dětské sportovní léto. Pojede s Eliškou na letní sportovní tábor.



A KOLIK DOSTANE TOMÁŠ?

4 000 Kč z bonusového programu na podporu duševního zdraví. Tomáš potřebuje péči klinického logopeda.

KOLIK PŘIDÁME TÁTOVI?



2 000 Kč na nehrzené očkování proti žloutence typu A a vzteklině.

500 Kč na permanentku do posilovny. Ale jen pod podmínkou, že v roce 2023 nebo 2024 prokazatelně byl na preventivní prohlídce u praktického lékaře.

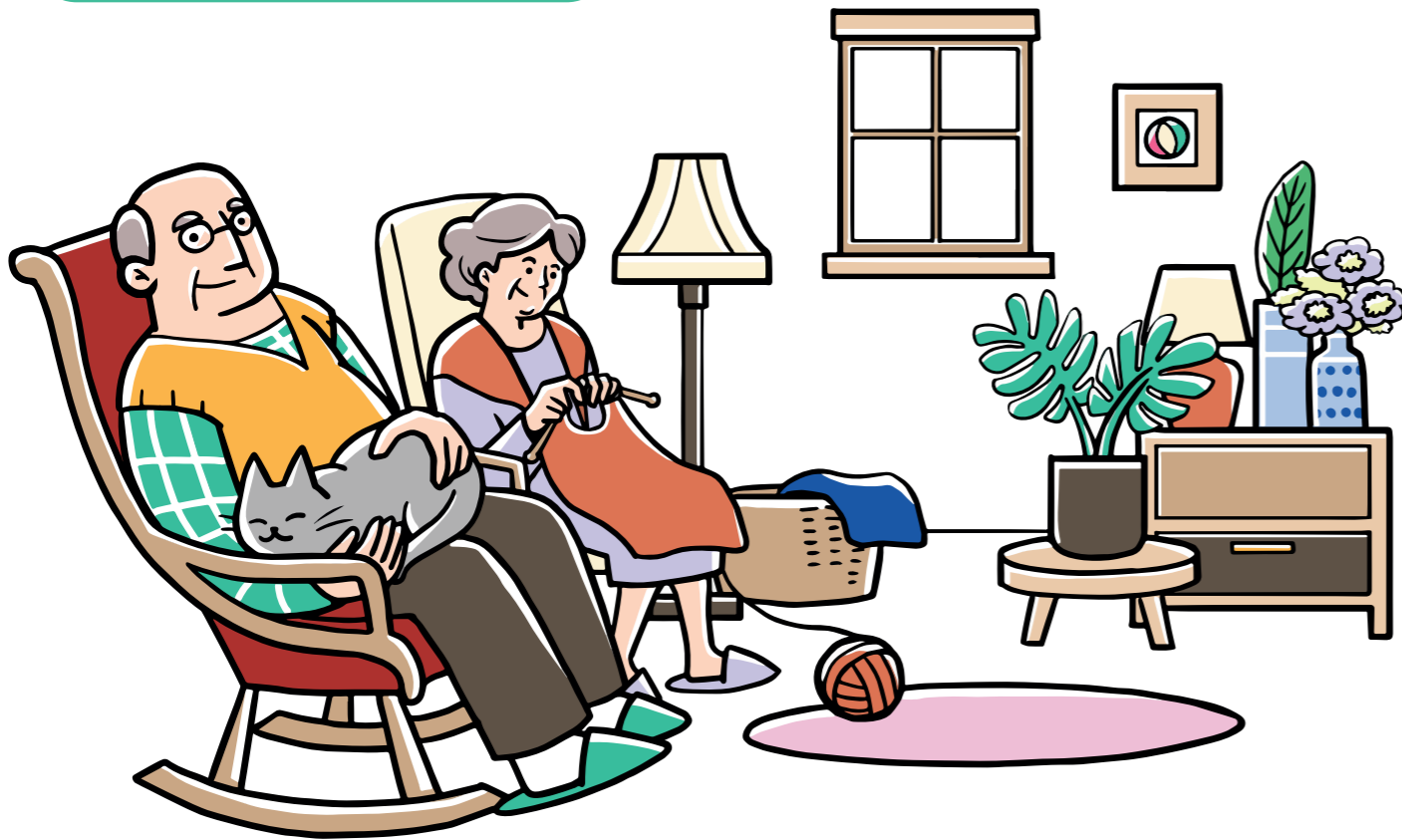


4 000 Kč z bonusového programu na podporu duševního zdraví. Proč nevyzkoušet konzultaci s klinickým psychologem nebo psychoterapeutem při potížích s usínáním a častou noční nespavostí?

PŘÍSPĚVEK PRO RODINU CELKEM

22 000 Kč

BABIČKA A DĚDA



KTERÉ PŘÍSPĚVKY VYUŽÍJE BABIČKA?



500 Kč na nákup zdravotnických pomůcek, které jako diabetička potřebuje.

500 Kč ze základních programů na prevenci rakoviny. Půjde na vyšetření kůže dermatoskopem.

2 000 Kč na nehrazené očkování. Rozhodla se pro očkování proti RS virům, které je nově k dispozici. Chce předejít komplikacím, které jí jako diabetičce hrozí při každé respirační infekci.

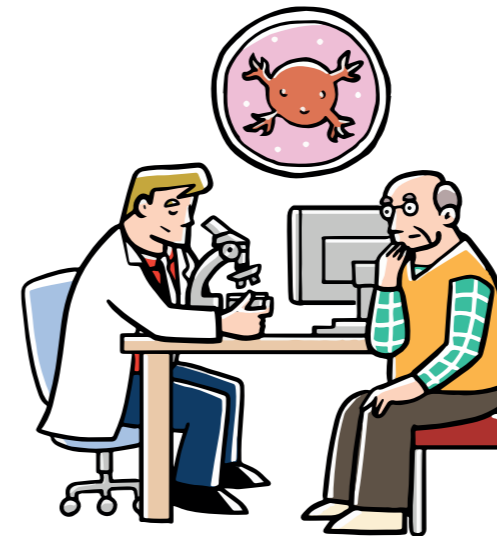


1 000 Kč jako bonus za absolvování preventivní gynekologické prohlídky. Příspěvek využije na úhradu ambulantní fyzioterapie.

JAKÉ PŘÍSPĚVKY ZÍSKÁ DĚDA?



2 000 Kč na nehrazené očkování. Rozhodl se, stejně jako babička, pro očkování proti RS virům, které je nově k dispozici.

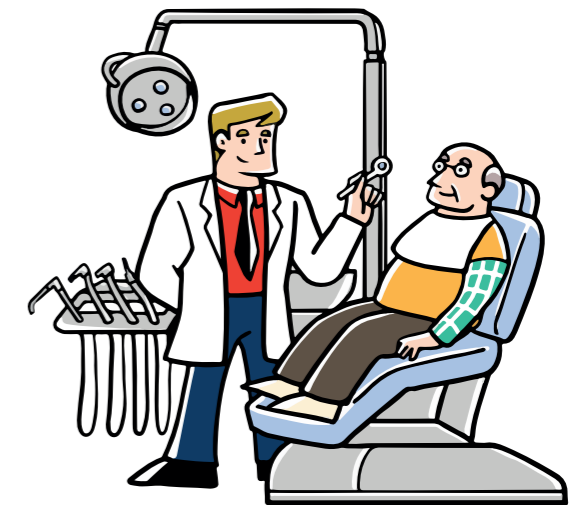


2 000 Kč z bonusového programu na kompletní onkologickou prohlídku.

500 Kč na telemonitoring spánku s dýchacím přístrojem, který mu předepsal lékař, protože trpí spánkovou apnoí.



4 000 Kč na psychoterapii, která mu pomůže při odvykání kouření.



500 Kč ze základních programů na dentální hygienu. Podmínkou pro získání příspěvku, že musí absolvovat preventivní prohlídku u praktického lékaře, má splněnou.

PŘÍSPĚVEK
PRO MANŽELE
CELKEM

13 000 Kč

SPOLEHNĚTE SE NA CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ OD GENERALI

Cesty za poznáním, za aktivně stráveným časem nebo jen za pasivním odpočinkem v atraktivním místě – to vše přispívá

k našemu pocitu štěstí a radosti a podporuje naše zdraví.

Důležité ale je mít pro takové případy sjednané spolehlivé cestovní pojištění. Už v loňském roce zahájila naše pojišťovna

exkluzivní spolupráci s jedničkou českého pojistného trhu

Generali Českou pojišťovnou, díky které může nabídnout klientům výhodné cestovní pojištění pro pobyty za hranicemi

republiky i v Česku.

Pojištění zahrnuje všechny běžné typy cest – za turistikou, za prací, za pobytovou rekreací nebo za organizovaným sportem. Obsahuje i variantu pro vyznavače adrenalinových sportů. V nabídce je široká škála možností: cestovní pojištění pro jednorázové cesty do zahraničí, roční cestovní pojištění do zahraničí včetně varianty s opakovanými výjezdy během roku, cestovní pojištění pro pobyty v České republice, pojištění storna cesty, pojištění studentů či pojištění mazlíčků.

Pojištění studentů

Studenti ve věku od 15 do 26 let, kteří jsou našimi pojištěnci, si mohou sjednat velmi výhodné cestovní pojištění na kterémkoli našem klientském centru. Student, který se chystá na studijní pobyt v některé z evropských zemí, zaplatí pouhou jednu korunu za každé jednotlivé pojistné riziko. Tato studentská sleva se vztahuje pouze na jednorázové studijní pobyty. Maximální doba trvání pojištění je 180 dní.

Balíčky pro zahraničí

Cestovní pojištění od Generali bylo speciálně upraveno pro potřeby našich klientů. V balíčku pro zahraniční cesty tak najdete mimořádně širokou pojistnou ochranu, která kromě pojištění léčebných výloh s pojistným limitem 100 milionů korun přináší i pojištění úrazu, osobních věcí a zavazadel nebo nadstandardní asistenční a právní služby. K dispozici je navíc celá řada užitečných připojištění, například veterinární péče, když



cestujete s mazlíčkem, či spoluúčasti na věci půjčené, když se rozhodnete pro auto nebo motorku z půjčovny.

Řešení pro domácí pobyty

Zajímavou variantou je také takzvané domácí cestovní pojištění pro případy, kdy trávíte dovolenou v České republice. I v tomto případě je k dispozici unikátní řešení. Pojištění zahrnuje ochranu všech zásadních situací – úrazů, ztráty, odcizení či zničení osobních věcí a zavazadel nebo případů, kdy způsobíte škodu někomu jinému. S cenou od 9 Kč za den jde o vynikající nabídku.

Storno cesty

Zvláště oblíbené je pojištění storna cesty, které se hodí pro situace, kdy dlouho dopředu sjednáváte zájezd, kupujete ubytování nebo třeba letenky. Pokud například kvůli nemoci či úrazu

pak nebudete moci na dovolenou odjet, pojišťovna zaplatí náklady, které byly vynaloženy dopředu. K dispozici jsou dvě varianty. První zahrnuje vrácení 80 procent nákladů, druhá vrácení 100 procent nákladů, a to až do částky 150 tisíc korun. Storno cesty je přitom možné sjednat jak na zahraniční, tak domácí cesty. A sjednat ho lze i samostatně.

Spolehlivá a zkušená asistence

Cestovní pojištění od Generali vždy obsahuje také asistenční služby dostupné 24 hodin 7 dní v týdnu. Asistence na telefonu či e-mailu dokáže pomoci s celou řadou situací, především ale poradí s vyhledáním vhodného lékařského zařízení, komunikuje v případě nouze s lékaři, zajistí tlumočení hned v několika světových jazycích a je připravena poskytnout další podporu, pokud

se ocitnete v nesnázích. Mnohdy jde o maličkosti, které jsou doslova k nezaplacení.

Pojištění mazlíčka

Nově si lze za zvýhodněnou cenu sjednat také pojištění na vašeho mazlíčka. Tato možnost je omezena na území Evropy. S pojištěním získáte jistotu, že vás účet za veterináře v zahraničí nezaskočí. Náklady na veterinární ošetření se totiž mohou vyšplhat až do desítek tisíc korun, které byste bez pojištění museli platit sami. Pojištění se vztahuje na psy a kočky a je aktuálně u Generali jedním z nejoblíbenějších. Žádné dotazníky a lékařské zprávy při sjednání pojištění nepotřebujete. Zvíře ale musí být v době sjednání pojištění zdravo, nesmí trpět vrozenou vadou, následky zranění nebo předcházející nemoci či chronickým onemocněním.

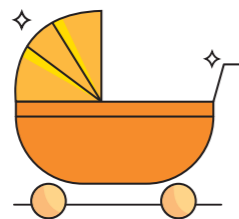
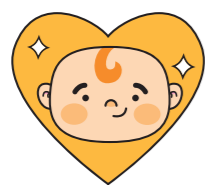
ZNÁTE NAŠE STRÁNKY ZDRAVÉ RODIČOVSTVÍ?

Tuto sekci na portálu Zdraví jako vašeň jsme zřídili pro všechny naše klienty, kteří se připravují na roli rodičů nebo se už s touto rolí potýkají.

Víme, že první roky s děťátkem mohou být velmi náročné a že vývoj a výchova dítěte nemusí jít vždy podle tabulek.

A víme taky, že mnoho budoucích rodičů se na příchod nového člena rodiny připravuje s předstihem.

Proto se snažíme rodičům, budoucím rodičům, nebo i prarodičům zprostředkovat informace a rady odborníků.



V SEKCI ZDRAVÉ RODIČOVSTVÍ NAJDETE:

- videokurzy první pomoci dětem
- videa s odborníky a lékaři
- cvičení pro maminky po porodu
- laktační poradenství
- zajímavé podcasty

Každý měsíc přinášíme nový podcast s radami, co dělat pro zdravý vývoj dítěte, pro jeho fyzické i psychické zdraví.

Ke každému videu a podcastu můžete položit vlastní dotaz, který vám naši odborníci zodpoví. Můžete se poradit, zeptat se na to, co vás zajímá nebo trápí, na cokoli konkrétního, co jste v našich videích nenašli.

Zaregistrujte se na stránkách Zdravé rodičovství. Budete připraveni užít si ty nejkrásnější roky s vaším dítětem.

DÁVÁTE PŘEDNOST OSOBNÍMU KONTAKTU? PŘIJĚTE NA WORKSHOP

Workshopy Zdravé rodičovství jsme rozběhli v roce 2023. Návštěvníci se na nich mohli zapojit do diskuse s dalšími rodiči a odborníky, kteří jim byli k dispozici i pro osobní konzultace.

V pořádání workshopů pokračujeme i letos. V průběhu března nás najdete v dětských arénách v sedmi krajových městech. Na workshopech se můžete poradit s dětským výživovým poradcem, logopedem, psychoterapeutem, podiatrem, fyzioterapeutem či etopedem nebo můžete dítěti nechat zkontrolovat znaménka. Máme pro vás připraven edukační program a také soutěže.

KDY A KDE:

- **3. března v Plzni:**
Area D
- **9. března v Hradci Králové:**
Toboga Tongo
- **10. března v Českých Budějovicích:**
Hopsárium
- **16. března v Ústí nad Labem:**
Pampalánie
- **23. března v Brně:**
Toboga Bongo
- **24. března v Ostravě:**
FunPark Žirafa
- **31. března ve Zlíně:**
Toboga Galaxie

Pro další informace sledujte naše webové stránky a sociální sítě.

www.211.cz

VYUŽIJTE NAŠ PORTÁL
E-KOMUNIKACE A VYŘIŽUJTE
SVÉ POŽADAVKY NA DÁLKU



NAPIŠTE NÁM, POUŽIJTE:

• datovou schránku:

9swaix3

• kontaktní formuláře



**NAVŠTIVTE NÁS, MÁME VÍCE
NEŽ 90 KLIENTSKÝCH CENTER
PO CELÉ ČR**



NAŠE INFOLINKA:

222 222 255

Volající platí kompletně hovor
dle svého tarifu. Lze uplatnit volné
minuty či neomezený tarif.



SLEDUJTE NAŠE SOCIÁLNÍ SÍŤ:

 @pojistovnazpmvcr

 @211_zpmvcr

 Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR

**VÍCE INFORMACÍ NAJDETE
NA NAŠEM WEBU:**

www.zpmvcr.cz

www.211.cz