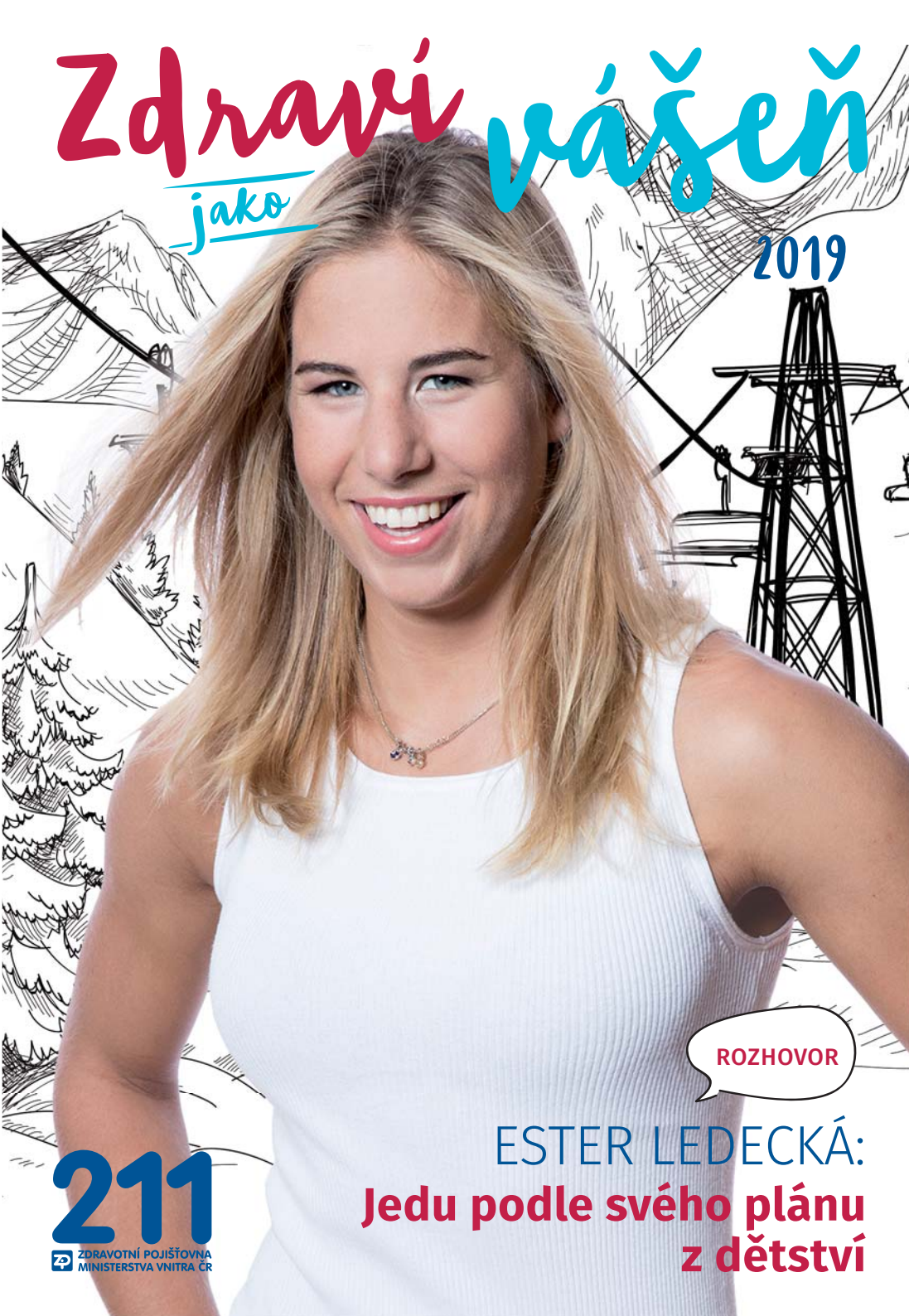
Zdraví jako vášeň

2019



ROZHOVOR

ESTER LEDECKÁ:
Jedu podle svého plánu z dětství

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR

Obsah

3 Editorial generálního ředitele
4 Proč je chytrá rodina pojištěna u ZP 211?
6 Ester Ledecká: Jedu podle svého plánu z dětství
11 Chytré bonusy pro rok 2019
14 Pojistíme vás i na cestách
16 V těhotenství se spoléhejte na lékaře a zdravý rozum
20 Recept na zdraví? Vzít zodpovědnost do vlastních rukou
23 Lékař na telefonu. Služba, která se hodí
24 Poklesy a pády patří k životu
29 Přijďte si hrát se ZP 211
30 Přes 43 milionů vrátila ZP 211 klientům ZP 211: Finančně nejzdravější pojišťovna
31 Výše platby zdravotního pojištění v roce 2019
32 Adresy klientských pracovišť

Zdraví jako vášeň 2019

© Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková, MBA
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, www.virtualworld.cz
Foto: Shutterstock, archiv Sport Invest a ZP MV ČR
Tisk a distribuce: ASAGRAPH 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.

Budeme rádi, pokud nám i v budoucnosti zachováte svoji přízeň. V případě, že již nemáte zájem dostávat do své poštovní schránky tištěnou verzi klientského časopisu Zdraví jako vášeň, můžete nám to sdělit písemně, v obálce označené „bulletin“, zaslané na adresu ZP MV ČR, Vinohradská 178, Praha 3, 130 00. Ve stručné žádosti o zrušení zasílání tištěného časopisu, opatřené vaším podpisem, prosíme, uveďte své jméno, příjmení, datum narození a adresu, na kterou časopis již nemáme odesílat. Děkujeme.

www.zpmvcr.cz www.211.cz Infolinka 844 211 211

Přichází rok splněných předsevzetí

Když si zadáte do Googlu heslo „předsevzetí“, vyskočí na vás 1,5 milionu odkazů. Myslím, že víte, jaká jsou nejčastější. Tak schválně: zhubnout, přestat kouřit, začít cvičit, jíst zdravě, najít si lepší práci, naučit se cizí jazyk, najít si více času pro rodinu a přátele… Nebo taky: raději si žádná předsevzetí nedávat.

Tady musíme zastavit. **Dát si předsevzetí je naopak fajn** (nejen o silvestrovské půlnoci, ale kdykoli v roce). Ovšem, abychom měli dobrý pocit, je důležité ho (alespoň částečně) splnit. A my jsme se rozhodli, že vám s tím letos pomůžeme. **Aktuálním heslem ZP 211 totiž je: rok splněných předsevzetí.**

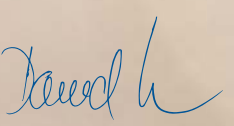
Jen je nutné vybrat si reálný cíl. Nefantazírovat o křivkách supermodelky či bicepsech Schwarzeneggera. Říct si: budu prostě pravidelně sportovat někde ve fitku či se přihlásím do kurzu. **Zvolím sport, který mě baví. A má „211“ mi na to přispěje.** Když k tomu přidáme střídmější jídlo, více zeleniny a méně cukru, ono to půjde.

Před nedávnem se mě kolegové ptali, zda i já si dávám předsevzetí. A víte, že ano? Každý rok: že zhubnu, nebudu jíst sladké, budu plavat a jezdit na kole. A letos je hodlám splnit. Stačí zlehka, ale plynule a vytrvale. Žádná hurá akce. A to doporučuji i vám.

Dejme si reálný cíl, podpořme ho zajímavou motivací a hlavně – vytrvejme. Tak držím palce!

A přeji vám, milí klienti dvěstějedenáctky: žijte tak, aby vám bylo dobře, abyste si udrželi zdraví a zachovali pevné nervy. Aby rok 2019 byl pro nás všechny šťastný a úspěšný!

Za celou ZP 211



David Kostka,
generální ředitel

Proč je chytrá rodina pojištěna u ZP 211?

Protože pro ni pojišťovna nepřetržitě zajišťuje kvalitní a dostupnou zdravotní péči po celé ČR, což je její prvořadé poslání. Navíc své klienty podporuje i v těchto oblastech:

» Pohyb a sport

Pohyb nemusí být drahý. Stačí pravidelná chůze do schodů, chodit pěšky, procházka se psem… A když si přece jen koupíte permanentku na pravidelné sportování, ZP 211 vám na ni přidá.

ZP 211 navýšila v letošním roce fond prevence o 50 milionů korun a je připravena svým klientům na prevenci přispět celkem 200 milionů Kč. A stále platí klienty oblíbená možnost postoupení příspěvků z rodičů na dítě.

» Prevence

Z fondu prevence ZP 211 přispívá na očkování i preventivní vyšetření, nehrazená z veřejného zdravotního pojištění.

Vyšetření mohou být zaměřena na onkologické či civilizační nemoci. Příspěvek na očkování můžete použít na jakékoliv z veřejného zdravotního pojištění nehrazené očkování.
Více o fondu prevence na str. 11–15.

» Cestování

ZP 211 zprostředkovává velmi výhodné cestovní pojištění, které je možné uzavřít na klientských pracovištích ZP 211, ale i online. Pojištění nabízíme ve spolupráci se smluvní ERGO pojišťovnou a.s.

» Slevy a výhody

ZP 211 má stovky obchodních partnerů, kteří nabízejí klientům pojišťovny zajímavé výhody a slevy. Můžete zde najít např. slevy na nákup cyklistických, lyžařských a snowboardových helem, sportovních rukavic či jízdních kol, na vstupné do bazénů, fitness klubů a řadu dalších.

» Řešení problémů

ZP 211 je první zdravotní pojišťovna v ČR s ombudsmankou – ochránkyní práv klientů. Za více než dva roky fungování se zabývala více než stovkou podnětů pojištěnců, z nichž mnohé byly impulsem pro další rozšíření nabídky služeb pro klienty.

» Léčebně-ozdravné pobyty pro děti

ZP 211 pomáhá zlepšovat zdravotní stav chronicky nemocných dětí s nemocemi dýchacích cest. Organizuje pro ně dvoutýdenní vysokohorské léčebně-ozdravné pobyty s nízkou finanční spoluúčastí rodičů. Na pobyty do Vysokých Tater odjíždí ročně více než stovka dětí.

Fenomenální olympionička

Ester Ledecká

„Jedu podle svého plánu z dětství“

Ester Ledecká je sportovní fenomén. Jediná na světě získala na zimní olympiádě v Pchjongčchangu dvě zlaté medaile ve dvou odlišných sportech – v superobřím slalomu na lyžích a obřím slalomu na snowboardu.

Že je výjimečná a nekonformní ukazuje i rozhovor, který vám přinášíme. Žertuje, s ničím si moc neláme hlavu. Na druhé straně soustavně a cílevědomě naplňuje svůj dětský sen. A jen tak mimochodem podotkne, že ji trápilo, že někteří její vrstevníci nemají takové štěstí, aby žili jako ona.

Co vám udělalo v poslední době opravdovou upřímnou lidskou radost, kromě profesních úspěchů?

Kde co... Jankův Vánoční koncert. Pan doktor Kastner, který zajistil u svých kolegů v Mariboru operaci mého kamaráda sjezdaře po děsivém pádu při sjezdu v Bormiu... Nové obaly na moje snowboardy od firmy, která za ně nic nechtěla a poslala mi je „jen tak”, protože mi její majitel fandí a udělala jsem mu svými výkony zřejmě radost .-)

Otázky klientce naší pojišťovny kladli její fanoušková – zaměstnanci ZP 211. A ti jí také předali několik osobních vzkazů: „Přeju jí úspěšnou sezónu, je to holka horalka .-)“

„Ester Ledecké fandím a mám radost z jejích úspěchů. Ráda bych Ester pozdravila a popřála hodně ZDRAVÍ, štěstí a úspěchů! A ať je stále taková, jaká je.“

Spousta legračních dopisů od malých dětí, které mi chodí z různých škol a školek z celé republiky, panenka Barbie, borůvkové knedlíky v penzionu Na rozcestí na Dolní Moravě, Jonášova nová komiksová kniha na motivy Karla Čapka, každodenní dobrá nálada mého fyzioterapeuta... Opravený řetízek, který mám tak ráda... Novoroční ohňostroj, a tak... Mohla bych na to téma popsat spoustu stran!

Čeho byste chtěla v kariéře dosáhnout?

Mně úplně stačí, že mě to, co dělám, baví, a navíc se tím uživím. To je nejvíc!

Jakou rychlostí se jezdí na snowboardu pro vítězství? Jakou nejvyšší rychlost máte změřenou buď na lyžích nebo na snowboardu?

Na snowboardu 70–90 km/hod, na lyžích se u mě maximální rychlosti pohybují kolem 140 km/h.

Zajezdíte si někdy jen pro vlastní potěšení také mimo trať v hlubokém sněhu?

Já jezdím jenom pro vlastní potěšení. Vždycky a všude.

Na co myslíte při závodě, při samotné jízdě? Co se vám honí hlavou?

Většinou si zpívám. A přemejšlím o tom, jak jet co nejrychlejc dolů.

Zažila jste na svých cestách (jako do Koreje na olympiádu) také nějakou exotiku a ochutnala místní speciality, nebo se stravujete jenom vědecky?

Já jím, co je. Jídlo mě strašně rozčiluje. Je to hrozná ztráta času. Jakžtakž ještě zvládnu „švédský stoly" a drive-through, kde to „odsejpá". Všude na světě jím vyváženou stravu, tzn. například rybu a hranolky :-) Ovoce ano, ale se zmrzlinou a s horou šlehačky a čokolády. Tohle jste slyšet nechtěli, že? Jo, a v té Koreji jsem si nejvíc pochutnala v KFC .-)

Zdědila jste umělecké vlohy po tatínkovi? Umíte zpívat nebo hrát na nějaký hudební nástroj?

Prý jo, ale já to nedokážu posoudit. Zpívám si pořád a hraju na kytaru, na klavír... Jenže se nerada předvádím, takže s tím ven nepůjdu.

Jakou hudbu posloucháte? Je ve výčtu i ta tátova?

Bryana Adamse, Prince, Lennyho Krawitze, Seala, Jamese Morrisona, AC/DC, Rolling Stones. No, toho je hodně. Vivaldi, Strauss, Mozart... Annie Lennox, John Mayer, Tina Turner. Miluju muziku! Kabát, Marek Ztracený. A Janek? Jasně. Je výborný skladatel. V zahraničí váženější než doma.

Existuje nějaká zimní sportovní disciplína, kterou neumíte a kterou byste se chtěla naučit (hokej atd.)?

Žádnou ještě neumím tak, abych byla spokojená.

Přemýšlela jste někdy nad tím, že byste zkusila jízdu na skibobu?

Ne.

Jak vypadá váš běžný den před zimní sezónou? Nemyslím trénink na kopcích, ale takový ten „běžný" den.

To je tajný.

Kolik času věnujete za den přípravě?

To se neříká.

Máte trochu času i na svůj osobní život, na jiné koníčky? Co vám v životě kromě lyží a snowboardu dělá radost? Vyšetříte si i nějaký čas na obyčejný, soukromý život (schůzky s přáteli, návštěva kina...)?

No ano, nejsem zavřená v klášteře :-) Ale popravdě, mým největším koníčkem je sport.

Měla jste někdy krizi a chtěla lyžování vzdát? A pokud ano, tak co nebo kdo vás „nakopl“ a dodal sílu pokračovat dál?

Nechtěla.

Měla jste například v pubertě období, že byste zalitovala, že nemůžete žít stejně jako vaši vrstevníci?

Ne, spíš mě trápilo, že někteří moji vrstevníci nemají takové štěstí, aby žili jako já.

Vychází vám Český lyžařský svaz vstříc podle vašich představ? Jak vůbec funguje podpora špičkových sportovců v naší zemi?

O tom nesmím mluvit. Ale co myslíte?

Protože mám dvě děti, zajímalo by mě, kdo měl nebo má ve vaší rodině na starost organizaci a logistiku (zajištění cestování, ubytování, stravy...)?

Head coach. Maminka.

Jaká si dáváte předsevzetí a jak je (ne)dodržujete? Jaká máte pro rok 2019?

Nemám žádná předsevzetí. Jedu podle plánu, který jsem si v dětství udělala, a pečlivě ho dodržuju.

Díky, pojišťovno

Děkuji za rychlé zaslání přístupů do portálu e-komunikace. Našla jsem tam vše, co jsem potřebovala. Sama pracuji v zákaznickém servisu a vím, že to s klienty mnohdy není jednoduché. Vám patří moje poděkování za skvěle odvedenou práci. Důležité je – hlavně se z toho nezbláznit :-)

Zuzana K.

chytré bonusy pro rok 2019

Žijte zdravě v každém věku

Jste připraveni na změnu? Podpoříme vás ve vašem úsilí! Využijte naši nabídku bonusů a pečujte o své zdraví.

Ženy a muži

Příspěvek až do výše 500 Kč, vyberte si jeden z těchto programů:

> Program pro dospělé

- sportovní pohybové aktivity jako např. aerobik, fitness (permanentka ve výši min. 800 Kč), neplatí pro jednorázové vstupenky a permanentky na plavání;
- organizovaný plavecký kurz, aqua aerobik.

> Prevence civilizačních onemocnění

- vyšetření srdce a cév, osteoporózy, paměti a kognitivních funkcí, očí, vyšetření na bodystatu, při podezření na cukrovku ad.

> Prevence onkologických onemocnění

- prevence nádoru prsu, děložního čípku, plic, tlustého střeva, prostaty, kožních a dalších onkologických onemocnění.

> Prevence ostatních onemocnění

- preventivní sportovní prohlídka;
- prohlídka před studijním pobytem (15–26 let).

> Prevence infekčních onemocnění (očkování)

- chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pneumokok, tetanus, černý kašel, pásový opar, hemofilus, rotaviry a další očkovací vakcíny nehrazené z veřejného zdravotního pojištění.

> Podpora odvykání kouření

- léčivé přípravky na podporu odvykání kouření s podmínkou léčby v Centru pro závislé na tabáku nebo v poradenském centru pro odvykání kouření.

Děti a mládež

Příspěvek až do výše 1 000 Kč,
vyberte si jeden až dva z těchto programů:

> Prevence infekčních onemocnění (očkování)

- chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pneumokok a další očkovací vakcíny nehrazené z veřejného zdravotního pojištění.

> Program pro děti do 18 let

- pro novorozence a kojence (pomůcky jako např. váha, odsávačka hlenu, monitor dechu, teploměr, chůvička), plavání s rodičem;
- sportovní pohybové aktivity jako např. aerobik, lyžařský výcvik, sportovní soustředění (neplatí pro jednorázové vstupenky a permanentky na plavání);
- organizované plavání – plavecký kurz organizovaný např. školkou/školou, ozdravný pobyt v přírodě.

> Prevence ostatních onemocnění

- nácvik dentální hygieny;
- vyšetření kůže dermatoskopem;
- fixní rovnátka;
- prohlídka před studijním pobytem (15–26 let);
- oční vyšetření PlusOptixem pro děti od 6 měsíců do 3 let u poskytovatele zdravotních služeb.

Plus: 500 Kč speciální letní akce pro děti na sportovní pobyt.

Těhotné a ženy po porodu

Možnost postoupit svůj příspěvek dítěti

Příspěvek až do výše 1 000 Kč,
vyberte si z následujících položek:

> Program pro těhotné a ženy po porodu

- předporodní kurz pro těhotné, vitamíny a doplňky stravy, 3D či 4D ultrazvuk v těhotenství, pomůcky pro kojení, cvičení po porodu, laktační poradkyně ad.

Příklad čerpání příspěvků pro maminku s novorozencem:

ŽENA

- příspěvek pro těhotnou ženu (např. na ultrazvuk) 500 Kč
- příspěvek pro ženu po porodu (např. polohovací polštář) 500 Kč

NOVOROZENEC

- příspěvek pro novorozence a kojence (např. monitor dechu) 500 Kč
- příspěvek na očkování (rotaviry, meningokok) 500 Kč
- postoupení příspěvku otce na dítě 500 Kč

CELKEM 2 500 Kč

Kompletní a podrobné podmínky čerpání příspěvků naleznete na www.zpmvcr.cz či na kterémkoliv kontaktním místě pojišťovny. Na vyžádání můžeme i poslat. Nabídka platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy.

Dárci krve, krevní plazmy a kostní dřeně

Možnost dárce postoupit příspěvek 250 Kč dítěti

> Vitamíny a minerály

- příspěvek za min. dva bezpříspěvkové odběry plné krve

až do výše 250 Kč na vitamíny a minerály

> Plus: Léčebné procedury

- příspěvek na léčebné procedury až do výše 5 000 Kč za min. 6 odběrů plné krve při splnění všech podmínek. V případě nemožnosti využít léčebné procedury příspěvek až do výše 2 000 Kč na sportovní aktivity, rehabilitaci, léčivé přípravky ad.

Příklady čerpání bonusových příspěvků pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně:

- příspěvek z aktuální nabídky programů, např. sportovní aktivity 500 Kč
- vitamíny a minerály 250 Kč
- léčebné procedury 5 000 Kč

CELKEM 5 750 Kč

- příspěvek z aktuální nabídky programů, např. očkování 500 Kč
- vitamíny a minerály 250 Kč
- v případě nevyužití léčebných procedur příspěvek např. na sportovní aktivity 2 000 Kč

CELKEM 2 750 Kč

Pojistíme vás i **na cestách**

Při cestách do zahraničí je třeba myslet na „zadní vrátka“. Vžité rčení „když budu opatrný, nic se mi nemůže stát” se mnohdy nevyplácí. A nemusí se jednat jen o úraz. Stačí těžší chřipka a finanční rozpočet plánovaný pro pobyt v zahraničí vezme za své.

ZP 211 proto přichází s nabídkou ERGO pojišťovny, a.s., která vám poskytne 100% jistotu, a navíc šetří váš čas i peníze. Při správně zvoleném tarifu pak nemáte zapotřebí tyto problémy vůbec řešit a díky širokému spektru pojistné ochrany si vybere každý. Současně si také můžete zařídit i pojištění storna zájezdu. Krátkodobé cestovní pojištění je možné sjednat online.

SLEVA PRO RODINU (minimálně 1 dospělý a 1 dítě) **20 %**

SLEVA PRO SKUPINY (5 a více osob) **10 %**

Máme vždy něco navíc

- více než 100 sportů bez přirážky v základním balíčku cestovního pojištění
- připojištění adrenalinových i extrémních sportů – paragliding, jetsurf, wakeboard atd.
- pojištění zavazadel včetně sportovního vybavení
- pojištění trvale obydlené domácnosti v rámci rozšířeného balíčku cestovního pojištění
- letový asistent – vyřeší za vás problémy se zpožděným či zrušeným letem
- krátkodobé cestovní pojištění pro děti zdarma
- cestovní pojištění zdarma pro studenty (15–26 let)
- pojištění na cesty pro domácí mazlíčky (ošetření u veterináře, mazlíkem způsobená škoda)

Gynekolog a porodník prim. MUDr. Tomáš Bilina:

V těhotenství se spoléhejte **na lékaře a zdravý rozum**

Říká se, že těhotenství je jedno z nejhezčích období v životě ženy. Čekání na nový život ale s sebou nese také spoustu otázek, menších či větších zdravotních problémů, které najednou musí nastávající maminka řešit. Určitě také dostává spoustu dobře míněných „babských rad“, co dělat a čemu se naopak vyhnout.

A tak jsme se rozhodli na „slasti a strasti“ těhotenství zeptat zkušeného gynekologa a porodníka, prim. MUDr. Tomáše Biliny: „Nejprve bych rád předeslal, že i v mém případě jde v mnohém o osobní pohled, i když je utvářen 30 lety praxe. Těhotenství jistě může být jedno z nejhezčích období v životě ženy, je však nutno připojit, že je zároveň jedním z nejnáročnějších. A takto je k němu potřeba přistupovat. Tedy především používat zdravý selský rozum a vybrat si lékaře, kterému věříte, že vás těhotenstvím zdárně provede.

Když mluvím o lékaři, nesmím zapomenout na roli porodní asistentky, jejíž vliv na nastávající maminky rozhodně není zanedbatelný. Naopak, v mnohých případech v dnešní době zcela dominuje.

Na to jistě mohou být různé názory, ale já jsem vždy během svého patnáctiletého působení ve funkci primáře gynekologicko-porodnického oddělení zastával názor, že by mělo jít o týmovou spolupráci, kde jeden druhému naslouchá a kde budoucí maminka s dítětem jsou vždy na prvním místě.“

Pane primáři, existuje mnoho mýtů, nepravd i polopravd, které se k těhotenství vážou. Jak se díváte na zaručené rady, které přinášejí nejrůznější weby?

Tady mohu říci jen jediné: milé maminky, spolehněte se na svého lékaře, zdravý rozum a vlastní úsudek, a nenahrazujte ho jakýmkoliv internetovým prohlížečem.

Shromáždili jsme často diskutovaná témata a frekventované dotazy od nastávajících maminek. Co poradíte?

Zvýšená únava a spavost v začátcích těhotenství

Je to zcela individuální. Zvýšená únava a spavost se neprojevuje u všech těhotných. Některé dokonce popisují pravý opak. Je rozdíl, jestli jde o těhotenství zdravé pětadvacetileté sportovkyně nebo o starší ženu s nulovou fyzickou aktivitou před graviditou. Samozřejmé je, že těhotenství na ženu klade v každém případě zvýšené nároky.

Zdravotní potíže jako jsou bolesti zad, pálení žáhy, zvýšení tepu

Opět naprosto individuální. S rostoucí hmotností se zcela zásadně mění rozložení váhy v různých tělesných partiích ženy a tím i statika hlavně páteře a kloubních spojení v oblasti pánve.

Pálení žáhy souvisí se zvětšováním obsahu dutiny břišní rostoucí dělohou a následným tlakem na žaludek a trávicí trakt. Řešení tohoto problému je občas zapeklité, někdy ale pomůže regulace jídelníčku a stravovacích návyků.

Zvýšená tepová frekvence je následkem zvýšené zátěže oběhového systému těhotné. Není to možné podcenit a svádět jen na fyziologický proces v těhotenství. Překročí-li hodnoty určité hranice, nebo je-li přítomná nepravidelnost, vždy je nutné konzultovat s internistou nebo kardiologem.

Vhodné **sportovní aktivity** v těhotenství

Pokud se týká sportovních aktivit, vždy budoucí mamince říkám, že není nemocná, ale jen těhotná. Bezproblémová těhotná žena v desátém týdnu gravidity jistě může vyrazit na patnáctikilometrový cyklovýlet v nenáročném terénu. Ale je nesmysl zkoušet bikemaraton v horách. A tak to platí obecně u téměř všech sportů, samozřejmě s výjimkami.

Káva, pivo a víno

Velmi široký dotaz s jednoduchou odpovědí. Tedy obecně: všeho s mírou. Konkrétně, deci dobrého vína k jídlu, myslím, neuškodí. Ale vypít tři litry burčáku na vinobraní už rozhodně nedoporučuji. Jedna káva denně: proč ne? A malé pivo ke kachně jistě také není problém.

Syntetické **potravní doplňky a vitamíny**

K syntetickým doplňkům, určeným pro těhotné, bych použil oblíbené rčení mé babičky: „Nikdy nevíš, po čem ztloustneš.“ A pokud to přeložím: některé pacientky by to bez doplňků prostě nedaly, zatímco některým ukážete pilulku a prchají z ambulance. Je tedy potřeba vycházet vždy z konkrétního případu a potřeb těhotné. V zásadě ale nemám nic proti.

Sex v těhotenství

I tady platí individuální přístup. Je nutné brát ohled především na budoucí maminku, nutná je samozřejmě i dohoda v páru. Pokud jde o fyziologickou graviditu, v zásadě nemám nic proti, dokonce ke konci těhotenství mohu sex doporučit, protože může být fyziologickým spouštěčem porodního děje.

Ale rozhodně jsem proti jakýmkoli sexuálním aktivitám u těhotné s krvácením či dráždivou dělohou, kde by hrozil potrat či předčasný porod.

Jak na **strie**

Kdybych toto věděl, jsem držitelem Nobelovy ceny a odpovídám z vily na Floridě. Je mnoho zaručených preparátů s deklarovanou účinností, ale myslím, že tady největší úlohu hraje genetika. Samozřejmě, péče o pokožku všech predisponovaných partií může situaci do určité míry zlepšit; jaký preparát použít, závisí jen na tom, kolik do něho chcete investovat. Ale jako u všeho: cena nemusí vždy odpovídat kvalitě a v tomto případě ani účinnosti.

Cestování a létání v těhotenství

Létání a obecně cestování v těhotenství je kapitola sama pro sebe. Tady si mnohé nastávající maminky myslí, že těhotenstvím a narozením dítěte končí život a co si ještě neužily, už nestihnou, takže je třeba vše dohonit. Nejlépe ještě během těhotenství. To je velký omyl. Jen nastává období v mnohém zajímavější a bohatší o další druh zážitků. Ale to jsem odbočil od létání.

Obecně: krátké lety v časné a – zdůrazňuji – nekomplikované graviditě jistě nejsou problém. Je tam však jedno velké ALE. Zdravotní pojištění u těhotné související s cestováním. Vždy odhodlané gravidní cestovatelky předem upozorňuji, že je nezbytné se pojistit na cestu do zahraničí. Nehledě na to, že svatební cesta ve 20. týdnu gravidity na Maledivy, Bali nebo Mauricius mi nepřijde jako zrovna dobrý nápad. A divili byste se, kolika těhotným ženám a jejich partnerům ano. Takže, můžete-li cestování odložit, věnujte se jiným zájmovým aktivitám, život opravdu nekončí.

Ambulantní porod ano či ne

Tady máme na mysli porod v porodnici s odchodem zdravé matky a zdravého novorozence domů do několika hodin po porodu. Pokud jde o, opakuji, zdravou matku i dítě se zajištěnou následnou ambulantní péčí po porodu pro oba dva, pak proč ne? Pevně věřím, že na domácí porod jste tady ani nepomysleli.

Vlastní **porodní asistentka**

Osobně si myslím, že dobrá porodní asistentka je nenahraditelná. Ale zde opět musím zdůraznit: dobrá! Já osobně na ně mám opravdu vysoké nároky. Budete se možná divit, ale s mnohými jsem se v životě potkal a mnohému jsem se od nich, hlavně ve svých porodnických začátcích, naučil.

Neodpustím si však doplnit, že představitelky takzvané přírodní cesty, s dogmaty a neochotou ke kompromisu, se zúženým náhledem na realitu, které kvůli vlastní omezenosti, či ještě hůře chamtivosti, ohrožují matku i dítě, za porodní asistentky skutečně nepovažuji.

Využití **placenty** maminkou je dnes velmi moderní...

Není-li porušován zákon o nakládání s biologickým materiálem a umožňují-li to vnitřní předpisy daného zdravotnického zařízení, pak není co dodat...

Kdy se tělo vrátí **do původního stavu**

Opět velmi individuální záležitost. Za svoji praxi jsem viděl šťastné ženy, kterým byste dvě hodiny po porodu nevěřili, že byly těhotné. Někdo se naopak z porodu dává dohromady delší dobu. Opět záleží na mnoha faktorech. Ale obecně myslím, že šestinedělí je velmi dobré vodítko.

Kdy je tělo připraveno **na další těhotenství**

Tělo je připraveno na další graviditu zcela fyziologicky s další první ovulací. Toto neplatí u maminek po císařském řezu, kde se obecně doporučuje jeden rok od operace. Jiná otázka je vhodnost rychlého dalšího těhotenství. Tady doopravdy nelze dát nějaké univerzální doporučení.

Co říci závěrem? Vím, že na většinu otázek by byla fajn jednoduchá a pokud možno jednoznačná odpověď či doporučení. Tak to ale v porodnictví a obecně v medicíně nefunguje. Lidské tělo a procesy v něm jsou dynamickými ději, na které nelze vždy použít jednoduché tabulky.

A to je na našem oboru to krásné a zároveň velmi záludné. A jedna věc u lékařů platí jako snad u žádného jiného oboru, a to zkušenost, která je nenahraditelná, ale v mnohém sdělitelná těm, kteří jsou ochotni naslouchat.

Prim. MUDr. Tomáš Bilina

Od ukončení Fakulty všeobecného lékařství UK v Praze pracoval na Gynekologicko-porodnické klinice VFN UK (U Apolináře). Od roku 1995 do roku 2010 byl primářem gynekologicko-porodnického oddělení MN Neratovice. Nyní pracuje jako privátní gynekolog s přetrvávající klinickou praxí.

„Pojem zdraví je v naší společnosti spíš proklamativní. Sice si ho přejeme, ale často se tak nechováme. Je to dáno tím, že zdravotní systém byl historicky budován především na léčení nemocí.

Důsledkem byly rozbujelé zdravotní služby – velký počet nemocnic, lůžek, zejména akutních i ambulantních specialistů. Všechno je orientováno na to, že se staráme o nemocné. Nejsme orientováni na starost o zdraví. A nejsme k tomu ani motivováni."

Náměstkyně ministra zdravotnictví a členka Správní rady ZP MV ČR, **MUDr. Alena Šteflová:**

Recept na zdraví?

Vzít zodpovědnost do vlastních rukou

> Zdraví populace nejvíce ovlivňuje životní styl, zejména obezita, nedostatek pohybu, kouření, konzumace alkoholu a vysoká spotřeba soli

Jak to myslíte, že nejsme motivováni starat se o zdraví?

Mezinárodní srovnání ukazují českou společnost v tomto ohledu dost nepříznivě. Jsme extrémně tolerantní k rizikovému chování: stále velké procento občanů kouří, společnost je vysoce tolerantní k alkoholu a vévodíme i tabulce „zkušenost s marihuanou u patnáctiletých dětí" – nejvyšší procento v Evropě!

> Úroveň zdravotní péče prodloužila délku života v ČR. Nejedná se však o léta prožitá ve zdraví. Přestože průměrný věk dožití je u českých mužů téměř 75 let a u žen dokonce 78 let, ve zdraví prožijí muži pouze v průměru 62,5 a ženy 65 let.

Nadváhou v ČR trpí cca 63 % a obezitou cca 27 % dospělých nad 18 let. A to hovořím o údajích Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2014. Myslím, že aktuální čísla budou ještě o něco vyšší. Přitom právě obezita a nadváha jsou rizikové faktory vzniku civilizačních chorob jako je diabetes, vysoký krevní tlak, potažmo kardiovaskulární onemocnění. Blížíme se téměř k jednomu milionu diabetiků a neumíme to zastavit.

Před nedávnem ministerstva zdravotnictví a školství zveřejnila statistiku, ze které vyplynulo, že asi 80 % školních dětí v ČR ve věku 11 až 18 let má nedostatek pohybu. Sport vytlačily počítače, mobily, tablety, televize. S tím souvisí i fakt, že se zvyšuje počet dětí s nadváhou a obezitou. Co s tím?

Přirozený pohyb dětí se postupně úplně vytratil. Rodiče mnohdy zbytečně děti vozí do školy, ze školy, na kroužky i na sportovní tréninky. Chybí, co dříve bývalo normální: jít po škole ven, vzít kolo a prohánět se na něm, zakopat si, zahrát volejbal, jít na hřiště… Tohle bychom rádi oživili ve spolupráci se školami, s městskými či obecními sportovišti, hřišti, tělocvičnami. Očekáváme i určité provázání se sportovními kluby. Ale základ je vždy v rodině. Rodina by měla nastavit podmínky a dítě vybízet k aktivitě.

Máte na ministerstvu zdravotnictví nějakou představu, jak občany motivovat, aby více přemýšleli o prevenci, o své stravě, pohybu a tedy o svém zdraví?

Je to především o tom, aby lidé měli správné informace, uměli si je najít, porozumět jim a chovat se podle nich. Na to dnes existuje termín zdravotní gramotnost.

A jsme dostatečně zdravotně gramotní?

Bohužel, provedli jsme studii, která ukázala, že česká populace ve srovnání s osmi dalšími státy EU na tom není dobře. Vlastně se ukázalo, že u nás téměř 60 % populace vykazuje nízkou zdravotní gramotnost. A právě lidé s nižší zdravotní gramotností jsou více obézní, méně se pohybují…

Takový začarovaný kruh. Jak z něj ven?

Ministerstvo zdravotnictví buduje národní zdravotnický informační portál, který by měl být garantovaným a srozumitelným zdrojem aktuálních informací. Není to náš ryze český nápad – víceméně kopírujeme už zaběhlé zahraniční portály, které používají v Dánsku, Finsku či Rakousku.

Copak není na sociálních sítích už dnes řada informací, týkajících se zdraví?

Ano, ale jakých informací? To, co dnes koluje na sociálních sítích, ale i v médiích, v tisku, je řada informací, které mají různorodou úroveň prezentace, důvěryhodnosti, přiměřeného odborného obsahu a aktuálnosti. A není zcela jednoduché se v tom vyznat. Co je správné v oblasti očkování, v oblasti výživy… Někdy máme pocit, že se větší

prostor dává menšinovým názorům, o kterých víme, že nejsou podložené a přesto ovlivňují velkou část společnosti. A protipólem tomu má být garantovaný zdravotnický portál, tvořený odborníky.

Ještě jednou se vrátím k statistikám. Narazila jsem na jednu z roku 2010 (novější prý neexistuje), která se týká věku dožití občanů ČR. Na první pohled optimistická zpráva: oproti roku 1962 jsme v roce 2010 žili déle o 7,5 let. Následuje ovšem dovětek, týkající se kvality života seniorů, který říká, že ve zdraví žijeme pouhých 62,2 let a naopak 12,5 let v nemoci. Paní doktorko, co máme dělat, abychom se dožívali vyššího věku aktivní a zdraví?

Pamatovat na své zdraví již od mládí. V zahraničí se hovoří o celoživotní podpoře zdraví. A je to vlastně právě o té aktivitě – jestliže začneme sportovat v mládí, jestliže si budeme uvědomovat i propojení s výživou, vystříháme se rizikového chování, tak určitě máme větší šanci dožít se soběstačnosti i v seniorském věku. K té statistice bych dodala srovnání se Švédskem. Zde se za stejnou dobu prodloužila doba prožitá ve zdraví v průměru o 9 let a lidé zde prožijí ve zdraví 71 let, což je o 9 roků více, než v ČR.

Je to opravdu o uvědomění si osobní zodpovědnosti za své zdraví. Nespoléhat jen na lékaře a pokročilou lékařskou vědu. Otočit už konečně naši filozofii a snažit se zůstat co nejdéle zdráv.

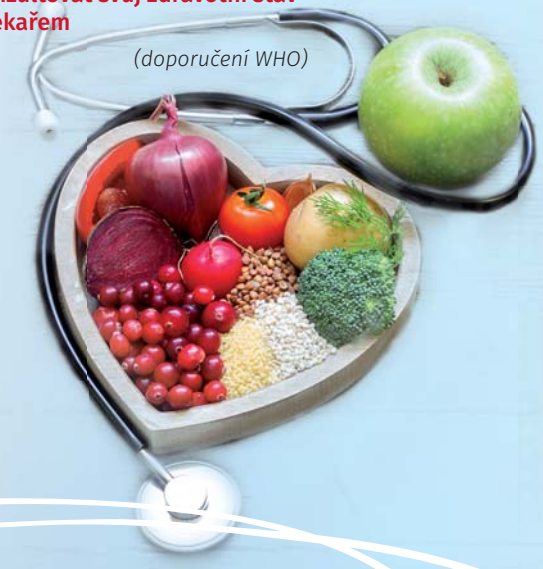
Jak zůstat dlouho zdráv

- **Začít se pravidelně hýbat**
- **Zdravěji se stravovat**

  Nevhodná výživa a nedostatek pohybu souvisí s nárůstem obezity a diabetu, dvou výrazných civilizačních onemocnění
- **Snížit příjem soli**

  U dospělých se doporučuje 5 g soli denně. V ČR jí spotřebujeme 14 g. Snižováním příjmu soli klesá dlouhodobé riziko kardiovaskulárních příhod o 17 %, u mrtvice dokonce o 23 %
- **Omezit konzumaci alkoholu**
- **Přestat kouřit**
- **Chodit na pravidelné, zdravotními pojišťovnami hrazené preventivní prohlídky**
- **Nechat si kontrolovat krevní tlak**
- **Konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem**

(doporučení WHO)



Díky, pojišťovno

Ráda bych poděkovala paní Zdence Křivánkové, paní Monice Mandíkové a paní Olze Droppové z pobočky ZP MV ČR v Uherském Hradišti. Jednání na pobočce bylo vždy milé, příjemné a profesionální. Vždy dobře poradí a také s úsměvem vyřeší každou situaci. Člověk se v případě potřeby na tuto pobočku rád vrací.

Miroslava P.

Lékař na telefonu. Služba, která se hodí

„Lékař na telefonu“ je bezplatná nonstop konzultační služba pro klienty ZP 211, poskytovaná prostřednictvím kvalifikovaných lékařů.

- Službu poskytujeme od roku 2018
- Od začátku vyřídilo asistenční centrum celkem více než 2500 hovorů
- Nejvíce dotazů se týká konzultace zdravotního stavu
- Nejčastějším dnem volání je pondělí, nejméně častým je neděle

TELEFONNÍ LINKA +420 283 002 772

Hovor je placen dle ceníku vašeho operátora.

S čím vám lékař na telefonu poradí?

- konzultace zdravotního stavu
- prenatální problematika
- lékařské pojmy
- očkování
- laboratorní výsledky
- reakce na očkovací látky
- lékařské postupy
- stomatologie a IVF
- dávkování a interakce léků
- žádanky, recepty
- preventivní prohlídky

Pozor, „Lékař na telefonu“ nesupluje osobní návštěvu u lékaře ani záchrannou službu! Máte-li akutní zdravotní potíže, např. krvácení či prudké bolesti, volejte linku 155.

Partner projektu

Assistance

Allianz

Psycholog
PhDr. Ing. Martin Pospíchal:

Poklesy a pády patří k životu

Žádní supermani neexistují

Ačkoliv žijeme v prostředí bez válek, bídy a velkých pohrom, přesto podléháme neskutečnému tlaku a stresu. Může nám pracovní vypětí, starosti o uživení rodiny, strach o práci nebo o splacení hypotéky způsobit nějaký zdravotní problém? Může stres vyvolat nemoc?

Stres vyvolává v těle určitou nerovnováhu. Tělo musí přesunout energii do těch částí, které jsou důležité pro boj, útok nebo útěk. Je to velmi starý mechanismus, který nám byl mnoho tisíc let velmi prospěšný. Zjednodušeně: abych mohl bojovat nebo utíkat, potřebuji dostat energii do svalů, to znamená: zvýší se výkon srdečního svalu, zvyšuje se krevní tlak, uvolňují se krevní cukry apod. Člověk je pak připraven „dávat rány a dostávat rány“, případně rychle z bojiště utéci.

Je to stav, který tělo dobře zvládne na krátkou dobu a podle toho, co ze současných výzkumů víme, **nám krátkodobý stres nevadí.** Boj nebo útěk trval v řádu sekund či minut a člověk buď vyhrál, nebo prohrál. **Dnes se ale dostáváme do situací, kdy jsme v tomto napětí, tedy v nerovnováze, mnohem delší dobu. A to nám začíná škodit.**

Jak? Co způsobí stres?

Některé části našeho těla jsou při „přípravě na boj“ utlumeny. Jako například trávicí trakt, který při boji nepotřebujete. Dále se zdá, že stres může tlumit i reprodukční orgány vzhledem k tomu, že není úplně účelné otěhotnět v době, kdy jsme ve stresu. Historicky to znamenalo situaci, kdy nás něco honí, nemáme dost potravy nebo se tlupa stěhuje.

Navíc, podle výzkumů posledních desetiletí se čím dál zřetelněji ukazuje, že **dlouhodobý stres může tlumit i imunitní systém.** Pokud trvá stav napětí a stresu krátkou dobu, většinou to nevadí. Pokud se ale jedná o dlouhodobý stav (neřešené problémy ve vztazích, vleklá životní trápení apod.), začne mít člověk mnohdy zdravotní problémy. Z dlouhodobé nerovnováhy tak může vzniknout nemoc.

O jaké nemoci může jít?

Zdá se, že každý máme geneticky podmíněnu nějakou oblast, kde jsme nejslabší. V případě, že jsme dlouhodobě ve stresu, podlehne tomuto tlaku většinou právě tato nejslabší oblast, nebo ta, která je nejvíce přetěžována naším životním stylem.

U někoho se rozvinou problémy se žaludkem, s krční páteří nebo kožní problémy. U jiného zase poruchy v oblasti imunity, často především v souvislosti s chronickým zánětem. Mohou hrozit nejrůznější onemocnění srdce či oběhu. Některé ženy mohou mít v důsledku dlouhodobé psychické zátěže problém s otěhotněním. Souvislost mezi psychikou, stresem a naším tělem není žádná magie. Zjednodušeně řečeno: stres vyvolává reakce organismu, vedoucí k nerovnováze, účelné pro krátkodobý stav útoku či útěku, ale vyčerpávající v případě dlouhého trvání.

Jak to udělat, abychom dokázali stres „umravnit“? Můžeme to zvládnout sami bez pomoci psychologů či lékařů?

Pokud mám odpovědět z pohledu mojí každodenní praxe, tak si myslím, že je třeba pomyslet především na množství úkolů, které si sami na sebe navalíme, na zvolené životní priority, případně potřeby, které jsme si opět sami vygenerovali.

Často jedeme na „plný plyn“ a občas se bohužel stane, že nám k tomu všemu něco přidá osud: mohou nás propustit z práce, onemocní nám někdo blízký... Pak je naše psychická odolnost vyčerpána a mohou se objevit první zdravotní problémy. Nechci tvrdit, že by si člověk neměl „nakládat“ vůbec a nestavět si před sebe zajímavé životní cíle. Na druhou stranu, jak se říká: „všeho moc škodí“.

Co s tím?

Jeden z klíčů je tolik si nenakládat a plánovat si méně. Zvolit takový životní rytmus, který nevede rovnou ke stresu. Nebo v případě, že působící stres neovlivníme (například proto, že se opravdu musíme starat o nemocné rodiče v pokročilém věku), tak při tom nezapomínat na sebe. Jak se, bohužel, často stává.

Dlouhodobě se starat o nemocného blízkého je opravdu velký stres. A my spouštíme určitý „sebe-obětující mód chování“. Dobrým pravidlem je tedy myslet sám na sebe a uvědomit si, že to není sobectví. V našem životě by měl být jak čas na starosti, tak na radosti. A toho je dobré se držet.

> Základem je dopřát tělu pohyb a spánek

Jedním z velmi dobrých způsobů, jak se zbavit produktů stresu v těle, je dopřát mu pohyb. Dnes víme, že tělu velmi pomůže už jen přibližně 30 minut pohybu pětkrát týdně, což není mnoho.

Spekuluje se, že kolem čtyřiceti, pětačtyřiceti let začíná slábnout imunitní systém. Pokud tedy jedete celý život na maximální výkon a jste všem okolo oporou, dopřejte také dostatečný čas svému tělu, aby se mohlo zregenerovat. Jinak hrozí, že vám v pozdějším věku řekne některá jeho část: dost.

Mezi mé klientky patří také ženy s onkologickým onemocněním. Určitou část z nich bychom mohli (z pohledu zvládání jejich životů) označit jako silné ženy, které se staraly o celou rodinu. Byly oporou pro všechny a všechno vždycky zvládaly. Lidé v jejich okolí jim pak často říkají: „No, že zrovna ty onemocníš, to bych nikdy neřekl, ty, taková silná!“ Jenže když si i silný člověk nakládá přespříliš a je zároveň i citlivý, tak se to může po určitém čase projevit na jeho zdraví.

Je dobré si takříkajíc „hlídat svoje hranice“ a nedávat všechnu energii ostatním na úkor sebe. Nechat si její část i pro sebe. Paradoxně jen tak jí budeme mít následně dost i pro ostatní. Pokud budeme směrovat veškerou svoji energii jen „ven“, hrozí, že přeslechneme své tělo a jeho signály.

Jak mohou takové signály těla vypadat?

Obecně dostáváme „signály“ ze třech úrovní: z našeho těla, od našich blízkých a z vlastní mysli. Z pohledu těla nám například může často ve stresu tuhnout krční páteř, můžeme zažívat bolesti hlavy, mít problémy s usínáním, s trávením, mírný třas rukou, pocity silné únavy… Pokud se tyto první příznaky množí a přicházejí z více „částí“ našeho těla, bývá to často signál, že už jedeme „na rezervy“.

Dále je zde úroveň našich blízkých, kteří často poznají dříve než my, že se přetěžujeme, když nám říkají: „ty teď na nás nemáš vůbec čas“, „ty seš teď takovej nevrlej“. Můžeme také zažívat více mini konfliktů s cizími lidmi – při řízení auta, v obchodě… Prostě, nemáme už tak velkou trpělivost.

K tomu všemu se přidávají signály na úrovni naší mysli: jsme roztěkaní, nejsme schopni se koncentrovat, přicházejí negativní myšlenky, případně se vracejí stále dokola myšlenky na stresující téma.

Tělo, mysl i naši blízcí nám dávají na vědomí: „Jedeš přes závit!“. Když je to krátkodobé, tak to nevadí. Jak už bylo řečeno, tělo je na krátkodobou zátěž stavěno. Pokud to trvá příliš dlouho, může to být problém. Problém, který už nevyřešíme jen víkendovým volnem. A když přetížení trvá i nadále, může se, jak už jsme zmínili, objevit nemoc.

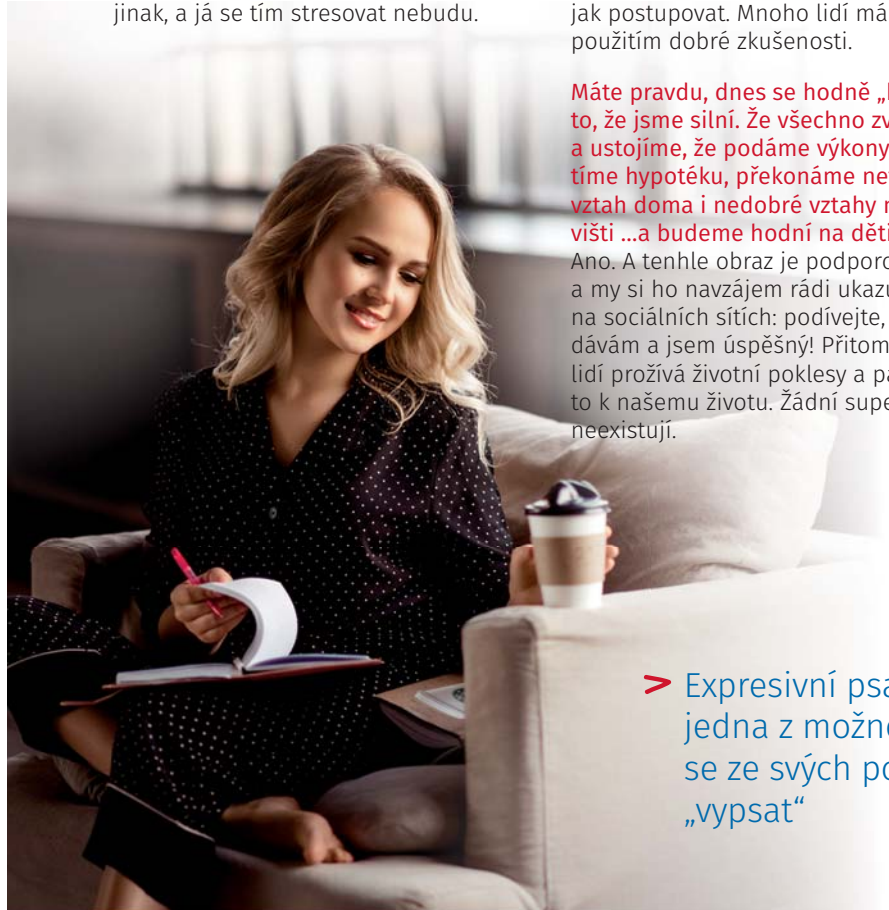
Naznačili jsme cestu, jak z toho ven – více myslet na sebe, hlídat si hranice, nedávat všechnu energii druhým a více se hýbat. To asi není vše?

Není. Pro dobré fungování imunitního systému a zdraví člověka je důležitý také spánek. Spolu s tím odpočinek obecně nebo i nácvik relaxace. To úzce souvisí s radou: myslet více sám na sebe. **Takže pro dobrou kompenzaci stresu jsou mimo jiné důležité především dvě věci: dopřát tělu spánek a pohyb.**

A ještě jedna věc hodně pomáhá – pravidelnost, rytmus. Zkuste třeba jeden měsíc chodit pravidelně spát ideálně do desáté hodiny, vstávejte v jeden čas, pravidelně jezte a pravidelně se hýbejte 20–30 minut denně. Zní to jednoduše, hůře se to dodržuje, ale když to zvládnete, zjistíte, že to opravdu funguje. Dejte si jen pozor, abyste si z toho nevytvořili další stres. Neobviňujte se, když z rytmu jednou vypadnete. Snažte se dodržovat pravidlo 80:20. Z 80 % pravidelný rytmus dodržím, ve 20 % dnů to bude prostě jinak, a já se tím stresovat nebudu.

Na úrovni emocí pomáhá, když se naučíte ventilovat svoje pocity starosti či trápení. Když například nebudete trvat na tom, že musíte všechno zvládnout sám, když si dokážete říci o pomoc. To je dovednost, kterou se mnozí lidé musí učit. Umění říci si o pomoc je spojeno s určitou pokorou, a to jsou věci, které se dnes moc „nenosí“. Přesto, pokud se člověk naučí, že nemusí vše zvládnout sám, získá další mocný zdroj energie pro svoje zdraví v podobě opory blízkých lidí.

Pro případy, kdy se přesto člověk rozhodne zůstat s problémy sám, pomáhá například metoda expresivního psaní. Prostě se ze svých pocitů, problémů, stresů a zátěží pokusit „vypsat“. Svěřit se papíru je „člověku blízká technika“, ale současná psychologie jí dala určitý tvar. Na webu najdete základní doporučení, jak postupovat. Mnoho lidí má s jejím použitím dobré zkušenosti.



Máte pravdu, dnes se hodně „hraje“ na to, že jsme silní. Že všechno zvládneme a ustojíme, že podáme výkony, zaplatíme hypotéku, překonáme nefunkční vztah doma i nedobré vztahy na pracovišti …a budeme hodní na děti.

Ano. A tenhle obraz je podporován médii a my si ho navzájem rádi ukazujeme na sociálních sítích: podívejte, já to dávám a jsem úspěšný! Přitom 100 % lidí prožívá životní poklesy a pády. Patří to k našemu životu. Žádní supermani neexistují.

> Expresivní psaní je jedna z možností, jak se ze svých pocitů „vypsat“

Jak účinně bojovat se stresem

Na první pohled jednoduchá hesla, která podle doktora Pospíchala mají přímý dopad na zdraví a množí se studie, které poukazují i na přímou souvislost s fungováním imunitního systému. „Opravdu pomáhají. Redukují stres. Jsou to léty prověřené, přirozené věci, které nám dávají účinné zbraně k tomu, abychom vydrželi i náročná životní období. I naši předkové mnoho tisíc let před námi většinu z těch věcí užívali. Tancovali, byli v přírodě, hýbali se, žili v širších komunitách a pravděpodobně i sdíleli problémy. My jako živočišný druh jsme posledních několik desítek tisíc let geneticky relativně stejní, to znamená, že co fungovalo jim, může do určité míry fungovat i nám."

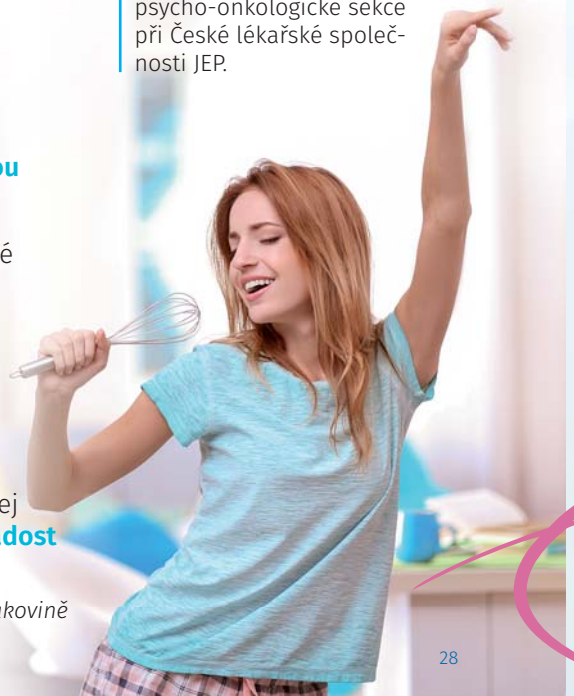
- **Nauč se odpouštět** sobě i druhým
- **Poslouchej hudbu,** která ti dělá radost
- **Hýbej se pravidelně** půl hodiny denně
- **Buď v přírodě,** kterou máš rád
- **Udělej si čas** na ty, na kterých ti záleží
- **Poplač si,** když potřebuješ, ale nesmutni celý den
- **Najdi si čas** na rozhovor s přáteli
- Pokud chceš, **nauč se zklidnit svou mysl**
- **Sdílej s blízkými** to dobré i špatné
- **Směj se** a ber vše, co jen jde, s nadhledem
- **Tancuj a zpívej** si pro radost
- **Dopřej tělu** pravidelný spánek
- Z ničeho zde uvedeného si nedělej další povinnost, ale spíše další **radost**

ZP 211 je partnerem projektu Mysli proti rakovině

PhDr. Ing. Martin Pospíchal

Psycholog, věnuje se možným vlivům naší psychiky na imunitní systém a zdraví. Dlouhodobě se zaměřuje především na oblast zvládání psychické zátěže a stresu.

Je lektorem výuky psychologie na Univerzitě Karlově v Praze, členem mezinárodní Psycho-NeuroImmunology Research Society a členem výboru psycho-onkologické sekce při České lékařské společnosti JEP.



Přijďte si hrát se ZP 211

V březnu se uskuteční naše populární klientská akce pro rodiny s dětmi: **ZIMNÍ HRY SE ZP 211.** Každý březnový víkend – celkem osm víkendových odpolední – se budeme moci setkávat v osmi městech po celé ČR.

Vždy od 11 do 17 hodin si můžete zasoutěžit a vyzkoušet atraktivní sportovní trenažery. Děti najdou i koutek na malování a chybět nebude ani fotokoutek pro pěknou fotku na památku.

Těšit se můžete i na měření poměru tuku a svalů na přístroji InBody 270, bezkontaktní a bezbolestné vyšetření zraku – dioptrií, astigmatismu a nitroočního tlaku či ukázku správného čištění zubů a zubní poradenství.

Kam přijít?

Sobota	2. 3.	Brno-Slatina, Kigginsova 2	BRuNO family park
Neděle	3. 3.	Olomouc, Florykova 556	Krokodýlek
Sobota	9. 3.	Plzeň-Černice, V Hliníku 1318/12	Dětský svět Lvíček
Neděle	10. 3.	České Budějovice, Vrbenská 2290	Hopsárium
Sobota	16. 3.	Zlín, Vršava 679	TOBOGA Galaxie
Neděle	17. 3.	Hradec Králové, Kutnohorská 226/226	TOBOGA Tongo
Sobota	23. 3.	Jihlava, Pod Jánským kopečkem 5712/38	Robinson ostrov zábavy
Neděle	24. 3.	Praha-Zličín, Avion Shopping Park, Skandinávská 141/5a	TOBOGA Fantasy

VSTUP ZDARMA pro všechny naše klienty

Na každé akci soutěž o ceny v hodnotě 2 × 2 500 Kč. A dárek pro každý soutěžící rodinný tým!

SOUTĚŽ o hlavní cenu – relaxační pobyt pro jednu rodinu v hodnotě 10 000 Kč. Výherce bude zveřejněn na Facebooku zdravotní pojišťovny a bude samozřejmě telefonicky kontaktován. Sledujte nás na facebooku @pojistovnazpmvcr.

Pojďte si s námi užít březnové víkendy plné zábavy!

Díky, pojišťovno

Milá paní Kozlová, vzhledem k tomu, že nemám možnost přijet do Brna a osobně Vám poděkovat, přijměte aspoň touto cestou můj dík za Vaši nevšední ochotu a snahu při hledání vhodných lázní pro moji léčbu. Ve Velkých Losinách se mi nejen velmi věnovali, ale hlavně mi tamní lázeňská péče velmi pomohla.
Ještě jednou moc děkuji a srdečně zdravím.

Zdenka T.

Přes 43 milionů vrátila ZP 211 klientům

Za první tři čtvrtletí loňského roku vrátila ZP 211 svým klientům na přeplatcích za léky více než 43 milionů korun.

Jen ve třetím čtvrtletí zaslala ZP 211 na přeplatcích za léky téměř 23 milionů Kč celkem 43 427 pojištěncům. Je to o 19 milionů a 39 458 klientů více, než ve třetím čtvrtletí roku 2017.

Pro zajímavost: v celém roce 2017 vrátila ZP 211 přeplatky přibližně 10 000 klientům v celkové výši cca 13,6 milionu Kč.

Zákonný roční limit byl snížen dětem do 18 let a seniorům od 65 let z 2 500 Kč na 1 000 Kč a důchodcům nad 70 let na 500 Kč. Pokud např. 75letý pacient zaplatí na započitatelných doplatcích v lékárně za léky v průběhu roku celkem 10 000 Kč, zdravotní pojišťovna mu vrátí 9 500 Kč. Ostatním pacientům zůstal roční limit 5 000 Kč.

ZP 211: **Finančně nejzdravější pojišťovna**

Naše pojišťovna je finančně nejzdravější zdravotní pojišťovnou roku 2018.

Vyplývá to z šetření neziskové organizace Health Care Institute. „Toto ocenění potvrdilo fakt, že ZP 211 dokáže hospodařit s vybraným pojistným nejlépe ze všech zdravotních pojišťoven v zemi, přičemž je schopná zajistit svým více než 1,3 milionům klientů vysoce kvalitní zdravotní péči. Jsem pyšný na tým, který i přes setrvalý růst výdajů na zdravotní péči dokáže takto výborně se svěřenými prostředky hospodařit," okomentoval výsledky šetření generální ředitel ZP 211 David Kostka.

ZP 211 je navíc držitelkou ocenění Zdravotní pojišťovna roku 2015 a 2016 a mezinárodního titulu Czech Superbrands 2017, 2018 a 2019.

Víte že...

...když se vám narodí miminko, můžete ho k zdravotnímu pojištění přihlásit z klidu domova? Na svém počítači vyhledejte www.zpmvcr.cz a vyplňte rubriku Přihláška novorozence. Pár kliknutí a je hotovo. Žádné běhání po úřadech.

...ZP 211 nemusíte hlásit změnu jména a adresy? Díky tomu, že je pojišťovna napojena na základní registr obyvatel, zjistí si tyto změny sama a sama vám také pošle novou průkazku pojištěnce s již platnými změnami.

Více informací na **www.211.cz**

Výše platby zdravotního pojištění v roce 2019

Od 1. ledna 2019 došlo ke změnám v platbách pojistného na zdravotní pojištění u všech typů plátců:

Minimální pojistné na zdravotní pojištění u zaměstnanců se odvíjí od minimální mzdy, která se zvýšila z 12 200 Kč na 13 350 Kč. Z toho minimální pojistné činí 1 803 Kč.

Minimální měsíční výše zálohy u osob samostatně výdělečně činných (OSVČ) se pro rok 2019 zvýší z 2 024 Kč na 2 208 Kč. Tuto zálohu je OSVČ povinna zaplatit poprvé za měsíc leden, tzn. do 8. 2. 2019.

Pojistné u osob bez zdanitelných příjmů (OBZP), které musí platit OBZP, se od ledna zvyšuje z 1 647 Kč na 1 803 Kč měsíčně.

Od ledna 2019 **bude platit stát** za osoby, za které je plátcem pojistného (děti, senioři, nezaměstnaní, ženy a mateřské dovolené...), pojistné ve výši 1 018 Kč měsíčně (místo dřívějších 969 Kč).

Čísla účtů pro příjem plateb na zdravotní pojištění

Typ plátce	Číslo účtu	Banka	VS
Zaměstnavatel	2115106031/0710	ČNB	IČ
OSVČ, OBZP	2110102031/0710	ČNB	RČ

Variabilním symbolem platby pro OSVČ a OBZP je rodné číslo, případně číslo pojištěnce přidělené ZP MV ČR. Variabilním symbolem platby zaměstnavatele je IČ, doplněné na 9. a 10. místě nulami, pokud tato místa neoznačují číslo organizační jednotky plnící povinnosti plátce pojistného.

Splatnost záloh na pojistné u OSVČ se nemění na rozdíl od pojištění sociálního. OSVČ, která upřednostňuje zaplacení obou typů záloh ve stejném termínu, musí provést úhradu záloh na pojistné sociálního i zdravotního pojištění vždy do konce kalendářního měsíce. **Číslo účtu pro platby na penále a pokuty:** 2117101031/0710.

Díky, pojišťovno

...V září jste mi schválili novou protézu (amputace dolní končetiny). Vím, že její cena je vysoká. Chtěl bych, abyste věděli, že si Vašeho rozhodnutí o úhradě mé nové protézy velmi vážím. Jsem zdravotník. Celý život pracuji v biochemické laboratoři, a proto vím, jak je složité financování ve zdravotnictví. Děkuji Vám za Vaše rozhodnutí. Nová protéza mi umožňuje opět žít, pracovat, bavit se a sportovat tak, jak jsem byl zvyklý celý život. Velmi mi to zlepšilo kvalitu mého nynějšího života. Nikdo neví, co ho v životě potká. Vyrovnat se s rakovinou a následnou amputací není jednoduché. Dá se to zvládnout, ale potřebujete k tomu skvělé lidi. V mém případě to byla moje rodina, kvalitní protetik, fyzioterapeutka a také pojišťovna, která mi finančně pomohla ke kvalitní protéze. Za to máte můj velký dík.

Pavel Š.

Navštivte naše pracoviště

PRAHA

Praha 3 – Vinohrady
Vinohradská 2577/178,
tel: 233 002 111
Po: 8:00–18:00
Út, Čt: 8:00–15:00
St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Praha 4 – Háje
Kupeckého 843
tel: 702 013 300
Po: 8:00–12:00 12:30–18:00
Út, Čt: 8:00–12:00 12:30–15:00
St: 8:00–12:00 12:30–17:00
Pá: 8:00–12:00

Praha 5 – Smíchov
Štefánikova 319/44
tel: 702 013 301
Po: 8:00–12:00 12:30–18:00
Út, Čt: 8:00–12:00 12:30–15:00
St: 8:00–12:00 12:30–17:00
Pá: 8:00–12:00

Praha 6 – Petřiny
Na Petřinách 392/72
tel: 725 228 238
Po: 8:00–12:00 12:30–18:00
Út, Čt: 8:00–12:00 12:30–15:00
St: 8:00–12:00 12:30–17:00
Pá: 8:00–12:00

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Vlašim
Pláteníkova 263
tel: 317 724 611
St: 13:00–16:00

Rakovník
Vysoká 100
tel: 313 516 800
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út: 8:00–11:30 12:30–15:30

Příbram
nám. T.G. Masaryka 3
tel: 318 633 097
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:00

Nymburk
V Kolonii 1804, tel: 325 514 287
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:00

Mladá Boleslav
Boleslavská 1164
tel: 974 877 249
Út: 8:00–12:00

Mělník
Svatováclavská 16/7
tel: 315 629 018
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:00

Kutná Hora
Václavské náměstí 180/34
tel: 327 525 005
Po, St: 8:00–11:30, 12:30–17:00

Kralupy nad Vltavou
Mostní 934 *(Nemocnice Kralupy nad Vltavou)*, tel: 602 397 179
Čt: 9:00–11.00 12:00–16:00

Kolín
Havelcova 69, tel: 321 727 750
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:00

Kladno
Osvoboz. pol. vězňů 379
tel: 312 685 440
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, čt: 8:00–11:30 12:30–15:00

Beroun
Tyršova 1635
tel: 311 626 160
Po, St: 8:00–11:00 11:30–15:30
Út, Čt, Pá: 8:00–11:00

Benešov
Dukelská 2192
tel: 317 724 611/ 613
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:00

JIHOČESKÝ KRAJ

České Budějovice
Klaricova 867/19
tel: 387 782 111
Po, St: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Český Krumlov
Tovární 165
tel: 380 726 608
Po: 9:00–12:00 13:00–15:00
St: 10:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 11:00–15:00

Jindřichův Hradec
Pravdova 1113
(bývalá budova ROH)
tel: 384 362 492
Po, Út: 9:00–12:00
13:00–15:00
Čt: 9:00–12:00 13:00–17:00

Písek
Žižkova tř. 389/40
tel: 382 272 736
Po, Čt: 9:00–12:00
13:00–15:00
St: 8:00–12:00 13:00–17:00

Prachatice
Nádražní 67
tel: 388 318 860
Po: 9:00–15:00
St: 10:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–13:00

Strakonice
Plánkova 629
tel: 383 323 213
Po, Čt: 9:00–12:00
13:00–15:00
St: 8:00–12:00 13:00–17:00

Tábor
Roháčova 2614
(bývalý Úřad práce)
tel: 381 258 114
Po, Čt: 8:00–12:00
13:00–15:00
St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–11:30

PLZEŇSKÝ KRAJ

Plzeň
Hruškova 8, tel: 378 023 222
Po, St: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Domažlice
Branská 6 *(vchod je z Vodní ul. vedle Kina Čakan)*
tel: 379 428 408
St, Čt: 8.00–12:30 13:30–17:00
Pá: 8.00–12:30 13:00–14:30

Klatovy
nábř. Kpt. Nálepky 412
tel: 376 324 114
Po, St: 8:00–12:30 13:30–17:00
Út: 8:00–12:30 13:30–15:30

Rokycany
Míru 153, tel: 371 720 709
Po, St: 8:00–12:30 13:30–17:00
Út: 8:00–12:30 13:30–15:30

Tachov
tř. Míru 2184, tel: 374 722 199
Út: 10:00–15:30
St, Čt: 8:00–12:30 13:30–17:00

KARLOVARSKÝ KRAJ

Cheb
Májová 582/19, tel: 354 595 878
Po, St: 8:00–12:30 13:30–17:00
Út: 11:00–15:30

Karlovy Vary
Drahomířino nábřeží
č. 197/16, tel: 353 236 393
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:30
Pá: 8:00–12:00

Sokolov
Jednoty 1773, tel: 352 629 793
St, Čt: 8:00–12:30 13:30–17:00
Pá: 10:00–14:30

ÚSTECKÝ KRAJ

Ústí nad Labem
Štefánikova 992/16
tel: 475 655 111
Po, St: 8.00–17.00
Út, Čt: 8.00–15.30
Pá: 8.00–12.00

Teplice
Husitská 2, tel: 417 534 978
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Most
Václava Řezáče 224
tel: 476 701 428
Po, St: 8:00–12:00 13:00–16:45
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:15

Louny
Hilbertova 60
tel: 415 658 479
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Litoměřice
Čs. armády 17
tel: 416 734 732
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Děčín
Dobrovského 1402/2
tel: 412 512 149
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00
Pozn: Mimořádné uzavření pracoviště: 8. 3., 5. 4., 3. 5. a 7. 6. 2019

Chomutov
Škroupova 1397/48
tel: 474 334 386
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

LIBERECKÝ KRAJ

Česká Lípa
Hrnčířská ulice 2985
(objekt České spořitelny a.s.)
tel: 487 520 676
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Semily
Špidlenova 36
tel: 481 624 809
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Liberec
Jablonecká č.p. 19 *(Dům klavíru)*, tel: 485 103 690
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00
Pozn: Mimořádné uzavření pracoviště: 8. 3., 5. 4., 3. 5. a 7. 6. 2019

Jablonec nad Nisou
Dolní náměstí 397/6
tel: 483 311 033
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Jičín
Denisova 504
tel: 493 534 955
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Náchod
Palackého 20 *(ve dvoře za Komerční bankou)*
tel: 491 420 333
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Rychnov nad Kněžnou
Staré nám. 65 *(v objektu Komerční banky)*
tel: 494 534 260
Po: 8:30–12:00 13:00–16:45
St: 8:30–12:00 13:00–16:15
Čt: 8:30–12:00 13:00–15:30

Hradec Králové
Wonkova 1225
tel: 495 737 311
Po, St: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Trutnov
Horská 634
(budova Komerční banky)
tel: 499 811 863
Po, St: 8:30–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:30–12:00 13:00–15:30

PARDUBICKÝ KRAJ

Česká Třebová
F. V. Krejčího 405 *(obchodní centrum TEZA vedle marketu BILLA)*, tel: 465 535 312
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Chrudim
Novoměstská 960 *(vedle pojišťovny Kooperativa)*
tel: 469 622 165
St: 8:00–12:00 13:00–17:00

Pardubice
Nerudova 1668, tel: 466 610 104
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Svitavy
Wolkerova alej 92/18 *(v objektu Fabrika)*, tel: 461 535 310
St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Ústí nad Orlicí
Mírové nám. 8
tel: 465 526 064
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Vysoké Mýto
Vrchlického 243
tel: 465 321 312
Po: 8:00–12:00 13:00–17:00

KRAJ VYSOČINA

Havlíčkův Brod
Havlíčkovo náměstí 1963 *(vchod Česká pojišťovna, 1. patro)*, tel: 569 428 368
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Jihlava
Židovská 1
tel: 567 322 608
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Pelhřimov
Poděbradova 26
tel: 565 322 478
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00

Třebíč
Bedřicha Václavka 212/12
tel: 568 846 005
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Velká Bíteš
Tyršova 223, tel: 566 531 011
St: 8:00–12:00 13:00–16:30
Pá: 8:00–12:00

Velké Meziříčí
Poříčí 11, tel: 566 524 067
Po: 8:00–12:00 13:00–16:30
Út: 8:00–12:00 13:00–15:30

Žďár nad Sázavou
nám. Republiky 26
tel: 566 630 185
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Brno
Cejl 476/5, P.O.BOX 216
tel: 545 543 111
Po: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
St: 8:00–18:00
Pá: 8:00–12:00

Brno – Bohunice
Netroufalky – *vchod do FN*
tel: 602 677 173
Po, Út, St, Čt: 8:00–12:00 13:00–16:00
Pá: 8:00–13:00

Brno – Vinohrady
Pálavské náměstí 4246/5 *(nad prodejnou JYSK)*
tel: 548 211 433
Po: 8:00–12:00 13:00–17:00
St: 8:00–12:00 13:00–15:00
Pá: 8:00–13:00

Blansko
Svitavská 1, tel: 516 417 536
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Boskovice
Masarykovo náměstí 12
tel: 516 454 312
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Břeclav
nám. T. G. Masaryka 10
tel: 519 374 829
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Hodonín
Národní třída 4040/77
tel: 518 321 449
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Ivančice
Palackého nám. 8
tel: 546 434 243
Út: 8:00–12:00 13:00–16:30

Mikulov
Pavlovská 125/24
tel: 517 331 414
Út, Čt 08:00–12:00 13:00–15:00

Velká nad Veličkou
Kordárna, a.s., č. 890
tel: 518 312 106
St: 8:00–15:00

Veselí nad Moravou
Kollárova 1294
tel: 518 322 424
Po, Čt: 8:00–12:00 13:00–17:00

Vyškov
Masarykovo náměstí 20/43
tel: 517 345 550
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Znojmo
Horní náměstí 8/2
tel: 515 244 008
Po, St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

OLOMOUCKÝ KRAJ

Olomouc
Jeremenkova 42A
tel: 585 238 411
Po: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
St: 8:00–18:00
Pá: 8:00–12:00

Jeseník
Moravská 780/4 *(Okresní ředitelství Policie ČR)*
tel: 584 413 119
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00
Pozn: Pracoviště se bude v 1. pololetí 2019 stěhovat do nových prostor na adresu: nám. Svobody 883/12

Přerov
U Výstaviště 3183/18 *(Okresní ředitelství Policie ČR)*
tel: 581 204 391
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Prostějov
Hlaváčkovo nám. 1 *(budova ATRIUM, vchod od Národního domu)*, tel: 582 331 011
Po: 8:00–12:00
St: 8:00–12:00 13:00–17:00

Šumperk
Havlíčkova 8 *(Okresní ředitelství Policie ČR)*
tel: 583 224 812
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Ostrava
Hlávkova 2, tel: 596 206 111
Po: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
St: 8:00–18:00
Pá: 8:00–12:00
Pozn: Pracoviště se bude v 1. pololetí 2019 stěhovat do nových prostor na adresu: Nová Karolina Park, 28. října 3348/65, Ostrava

Ostrava – Hrabůvka
Dr. Martínka 7 *(budova Polikliniky)*, tel: 595 703 264
Út: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–16:30

Bruntál
Partyzánská 7, tel: 554 713 678
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Frýdek–Místek
Ostravská 1556
(vedle banky Creditas)
tel: 558 647 816
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Frýdlant nad Ostravicí
Jana Trčky 966
(v budově Komerční banky)
tel: 725 827 194
St: 8:00–12:00 13:00–17:00

Havířov – Město
nám. Republiky 1521/1b
(u kyvadla vedle České spořitelny)
tel: 596 810 479
Út, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Karviná
Fryštátská 238/47
(v budově skupiny ČEZ)
tel: 596 323 975
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Krnov
Revoluční 30
tel: 554 625 452
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Nový Jičín
Svatopluka Čecha 11
(v budově Policie ČR)
tel: 556 705 282
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Opava
Pekařská 101/7
tel: 553 613 540
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

ZLÍNSKÝ KRAJ

Kroměříž
Březinova 2819 *(Okresní ředitelství Policie ČR)*
tel: 573 345 360
Po, St: 8:00–12:00
13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Uherské Hradiště
Protzkarova 1180
tel: 585 238 471/472/473
Po, St: 8:00–12:00
13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00
Pozn: Pracoviště se bude stěhovat začátkem dubna 2019 na adresu Mariánské náměstí č.p. 65. Telefonní čísla zůstanou v platnosti.

Uherský Brod
Bří. Lužů 106
tel: 572 637 817
Út: 8:00–12:00 13:00–17:00
St: 8:00–12:00 13:00–14:00

Vsetín
Hlásenka 1516 *(Okresní ředitelství Policie ČR)*
tel: 571 415 800
Po, St: 8:00–12:00
13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Zlín
Vavrečkova 7074, *budova 13 B, (vchod z ulice Dvacáté)*
tel: 585 238 466/467/468
Po, St: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Těšíme se na vás také
na infolince
844 211 211
info@zpmvcr.cz

Zdraví jako vášeň

211 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR

chytrá rodina

je u 211 a ví proč

Pomáháme plnit vaše předsevzetí

až 4 000 Kč pro 4členennou rodinu
třeba na sportovní aktivity