

DVĚSTĚJEDENÁCTKA

ŠANCE PROMARNĚNÁ
V NIŽŠÍM VĚKU SE NEDÁ DOHNAT
ZVÝŠENÝM ÚSILÍM POZDĚJI





DVĚSTĚJEDENÁCTKA

KLIENŤSKÝ MAGAZÍN ZP MV ČR – 2023

© 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:

Typos, tiskařské závody, 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. Periodicitu: jednou ročně.

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

INFOLINKA:
222 222 255

- 3 Slovo generálního ředitele
- 4 Michal Vrablík:
Šance promarněná v nižším věku se nedá dohnat zvýšeným úsilím později
- 8 Taky si myslíte, že příčinou vysoké koncentrace cholesterolu v krvi je výhradně nadměra tuků ve stravě? Pak se mýlíte, stejně jako 58 procent účastníků našeho průzkumu
- 10 Jezte s ohledem na své cévy a srdce
- 12 Česká hlava 2022: Udělili jsme cenu Iloně Hromadníkové
- 14 Příspěvky z fondu prevence pro rok 2023
- 22 O některých úhradách zdravotní péče se rozhoduje ve správním řízení
- 23 Pacienti závislí na domácích přístrojích na podporu dýchání mohou nově žádat o měsíční příspěvek 2 900 korun

Vakcína proti streptokokovým onemocněním je nově i pro děti
- 24 Novinka: cestovní pojištění s Generali
- 26 Do E-komunikace se nyní můžete přihlašovat i pomocí bankovní identity
- 28 Datové schránky šetří čas i peníze
- 30 Zdraví a prevence s 211

Zdravý pohyb – moje výhra
- 31 Veliké díky



Vážení přátelé,
začátek je slovo plné očekávání. Něco se rodí, vzniká, co se teprve v budoucnu projeví v plnosti. Začátek je slovo naděje, protože ještě máme příležitost věci tvořit a měnit. Začátek nového roku bývá spojen s předsevzetími, která většinou zmizí dřív než poslední sníh. Nemusí tomu tak být, pokud ta přání a předsevzetí jsou reálná a prospěšná. Pojďme si říct, jaká témata jsou pro práci naší pojišťovny pro příští rok ta nejdůležitější.

Vybral jsem dvě. Prvním je digitalizace. Lidově řečeno, méně papírů a chození s nimi a pro ně, více času na skutečnou odbornou pomoc a vyšetření. Digitalizace v našem pojetí neznamená jen účinnější a rychlejší komunikaci mezi lidmi ze zdravotní pojišťovny a vámi, našimi klienty. Využívání nových technologií by mělo především umožnit snazší přístup, bez zbytečných mezikroků, k těm zdravotnickým zařízením, která potřebujete. Digitalizace v našem podání by měla šetřit čas a peníze tam, kde je to smysluplné, aby obojí mohlo být použito ke skutečné péči o vaše zdraví.

Druhým tématem je duševní zdraví. Podle posledního průzkumu považují zaměstnaní lidé za největší zdravotní riziko nápor na psychiku a stres. Současně je to oblast, která je stále tak trochu tabu. Nechceme dát, zvláště v práci, najevo slabost nebo to, co za slabost chybně považujeme. Přitom naučit se pečovat o psychickou stránku našeho těla je stejně důležité jako třeba pravidelný pohyb pro zdraví těla fyzického. Musíme se všichni mnohem více, citlivěji a samozřejmě individuálně na tuto oblast našeho života soustředit. My jako zdravotní pojišťovna pro vás připravujeme programy, které tímto směrem jdou, a to jak v rámci projektu Zdraví do firem, tak individuální. – Ano, jedná se o programy preventivní. A ano, s prevencí nedám pokoj ani tento rok, protože stále platí, že problémům je nejlepší předcházet. Prevence jako přirozená součást managementu zdraví je již nějakou dobu v DNA naší zdravotní pojišťovny.

Přeji vám, aby se vám alespoň něco z toho, co jste si předsevzali na začátku roku nebo čeho byste chtěli letos dosáhnout, vyplnilo. My se pustíme do práce, abyste i nadále byli s námi spokojeni.

DAVID KOSTKA

generální ředitel Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR

MICHAL VRABLÍK: ŠANCE PROMARNĚNÁ V NIŽŠÍM VĚKU SE NEDÁ DOHNAT ZVÝŠENÝM ÚSILÍM POZDĚJI

Od 18 let bychom měli všichni pravidelně absolvovat testování na cholesterol v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře.

Každý by měl vědět, jaké jsou hraniční hodnoty vymezující optimální hladinu LDL-cholesterolu v krvi a jakou hladinu LDL-cholesterolu sám má. Nadlimitní koncentrace cholesterolu vede postupně ke změnám cévní stěny, jež jsou v pozdějších fázích nevratné.

O cévy a srdce se prostě vyplatí pečovat od mládí, říká náš přední odborník na poruchy metabolismu tuků a prevenci aterosklerózy.

Je riziko vyplývající z vyšší koncentrace cholesterolu v krvi v naší zemi velký problém? Kolika lidí se to týká a jak jsme na tom v porovnání s ostatními státy?

Jde o velmi důležitou problematiku. Výzkumy posledních let ukazují, že je výhodné mít koncentrace chole-

terolu v krvi nižší, než jsme si mysleli před deseti a více lety. Také proto dnes v Česku má vyšší než optimální hladiny více než 80 procent dospělé populace. A protože životní styl u nás není vzorový, jsme na tom hůře nežli řada evropských zemí v našem okolí.

Když má vyšší cholesterol tolik lidí, není problém spíše v tom, že kritéria stanovující, co je normální a co vyšší koncentrace, jsou příliš přísná? Jaké jsou limity koncentrace cholesterolu v krvi? Jak už jsem zmínil, je pravda, že kritéria normy nebo spíše optima se posunula. Ale máme pro to dobré důvody.





**PROF. MUDR.
MICHAL VRABLÍK, PH.D.**

Lékař, vědec, profesor v oboru vnitřní lékařství. Zabývá se lipidologií a preventivní kardiologií. Působí na III. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Je předsedou České společnosti pro aterosklerózu, předsedou České asociace preventivní kardiologie České kardiologické společnosti a členem výboru České internistické společnosti.

Za své odborné publikace získal ocenění od České společnosti pro aterosklerózu, od předsednictva České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně i od České internistické společnosti.

Výzkum jednoznačně prokázal, že nižší koncentrace krevního cholesterolu zásadně ovlivňují riziko aterosklerózy podmíněných onemocnění, jako je infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda. Optimální koncentraci určujeme dnes především pro LDL-cholesterol. Ta byla stanovena na 3 a méně milimolů na litr u zcela zdravých lidí. U těch, kteří již onemocněli, prosazujeme koncentraci méně než poloviční.

Znamená to, že ti všichni, kteří mají vyšší cholesterol, těch 80 procent dospělých lidí – že nejsou zdraví?

Vysoká hladina cholesterolu je definovaným metabolickým onemocněním. Ale vnímejme tento problém jako riziko, které lze zvládnout. Nechceme, aby si naši pacienti s vysokou hladinou cholesterolu přišli jako nemocní. Jsou nositeli odstranitelného rizika, jehož úspěšným zvládnutím rozvoji komplikací můžeme zabránit.

Co by měl tedy člověk, pokud jde o vliv cholesterolu na jeho život, vědět a jaké souvislosti podle vás řadě lidí stále ještě unikají?

Začneme tím, že každý Čech může a má znát svou hladinu cholesterolu v krvi. Díky systému preventivních prohlídek tuto informaci může získat opravdu každý. Důležité je také vědět, jaká hladina cholesterolu je optimální pro konkrétní zdravotní situaci jedince. Zejména je třeba si uvědomit, že zvýšená hladina cholesterolu působí celoživotně a riziko s ní spojené se neustále načítá. Jinými slovy, není správné odkládat snahu o snížení koncentrace cholesterolu na později – cévní poškození takto vzniklé bývá většinou nevratné. A přitom k němu vůbec nemusí dojít. Nemocím srdce a cév spojeným s vysokou hladinou cholesterolu lze zabránit.

Dejme tomu, že lidé problému rozumějí. Co ale má odpovědný člověk konkrétního dělat, aby měl svůj cholesterol pod kontrolou. Je náš zdra-

votnický systém vůbec připraven zajistit všem například testy a péči odborníka?

Naprosto. Problematiku vysokého cholesterolu řeší u nás lékaři primární péče. Ti zajistí diagnostiku, tedy vyšetření hladin cholesterolu, a doporučí další postup. Kapacita zdravotního systému u nás není úzkým hrdlem lahve. Ale ptáte-li se, co konkrétního může každý udělat, musím zmínit respektování pravidel zdravého životního stylu. Zdravá strava a co nejvyšší pohybová aktivita je základ. Víme to dlouho a možná je to banální, ale sami si těmito opatřeními můžeme pomoci zásadně.

Mladí lidé na zdravý životní styl moc nehlídají. Mají tendenci spoléhat se na to, že jsou mladí, a tedy zdraví, a nechtějí se příliš omezovat. Není asi na místě snažit se je příliš „vychovávat“. Ale co je podle vás to nejdůležitější, co by měli vědět nebo dodržovat? Na co byste u nich apeloval?

Ateroskleróza je celoživotně probíhající onemocnění. Změny cévní stěny v důsledku nepříznivé konstelace rizikových faktorů, především vysoká hladina cholesterolu a krevního tlaku, jsou v pozdějších fázích nevratné. Přitom zdravý životní styl neznamená žádný extrémní režim. Doporučujeme jídelníček co nejpodobnější středomořské dietě, tedy bohaté na zeleninu a ovoce, rostlinné tuky a kvalitní maso včetně rybiho, minimum alkoholu a žádné cigarety. Když si na toto v mladém věku zvykneme jako na normu, nebudeme se muset nezdravé návyky v pozdějším věku odnaučovat. A navíc šance promarněná v nižším věku se nedá dohnat zvýšeným úsilím později. O cévy a srdce se prostě vyplatí pečovat od mládí.

Příčinou vyšší koncentrace cholesterolu v krvi bývají dědičné dispozice. Co je to za metabolické poruchy? Lze je řešit pouhým omezením živočišných tuků ve stravě?

Genetická vloha pro vyšší hladiny cholesterolu je velmi častá, ale část osob v populaci má hladiny cholesterolu

velmi vysoké v důsledku silných genetických dispozic. Hovoříme o takzvané familiární hypercholesterolemii. Ta svého nositele staví do velmi vysokého rizika předčasné cévní příhody. Viděli jsme infarkty myokardu u takto nemocných už před třicátým rokem věku. Takoví pacienti jistě musí vždy užívat léky ke snížení cholesterolu, které jim zajistí kvalitní a dlouhý život. Na druhé straně i u takových pacientů jsou pravidla zdravého stravování včetně omezení spotřeby živočišných tuků velmi důležitá.



Ke kompenzaci poruch metabolismu tuků jsou k dispozici léky, takzvané statiny. Řada lidí se ale jejich užívání snaží vyhnout s tím, že mají nežádoucí účinky. Neškodí nakonec vyšší cholesterol méně než užívání statinů? Je vhodné užívat statiny, i když člověk nemá žádné zdravotní problémy?

Statiny užívá velké množství lidí, a proto i když jsou nežádoucí účinky spojené s jejich užíváním relativně vzácné, setkává se s nimi řada pacientů. Nežádoucí účinky jsou většinou mírné intenzity a mizí po úpravě léčby. Rozhodně je prospěch z užívání statinů nesrovnatelně vyšší než rizika této léčby. A připomeňme, že jde o léčbu preventivní, tedy takovou, kterou užíváme právě v situacích, kdy se nic neděje, a to právě proto, aby zdravotní obtíže nepřišly.

Je možné brát statiny jen dočasně a po snížení hladiny cholesterolu je zase vysadit?

To bohužel možné není, jakkoli se tento nesprávný postup ještě někdy objeví. Statin hladinu cholesterolu snižuje, ale neodstraňuje příčinu, která je většinou z větší či menší části dána geneticky. Proto se statiny musí užívat dlouhodobě, respektive celoživotně.

Užívání statinů je opředeno řadou mýtů. Do jaké míry je pravda, že dlouhodobé užívání statinů poškozují játra, ledviny, svaly, nervovou soustavu, že zvyšuje riziko rakoviny nebo že jsou statiny nevhodné pro diabetiky?

„Ale ptáte-li se, co konkrétního může každý udělat, musím zmínit respektování pravidel zdravého životního stylu. Zdravá strava a co nejvyšší pohybová aktivita je základ. Víme to dlouho a možná je to banální, ale sami si těmito opatřeními můžeme pomoci zásadně.“

Mohu jednoduše říci, že nic z uvedeného pravda není. Statiny užíváme v praxi již téměř čtyřicet let, všechna uvedená rizika byla testována v seriózních, většinou i opakovaných výzkumech a tyto spojitosti potvrzeny nebyly. Statinů se tedy opravdu bát nemusíme, musíme se obávat předpokladů, které jejich užívání provází.

V odborných kruzích se v současnosti diskutuje o možnosti vyšetřování novorozenců na dědičnou

poruchu metabolismu tuků. Jaký efekt by zavedení takového screeningu přineslo?

U pacientů s familiární hypercholesterolemii se úspěch léčby odvíjí od časnosti jejího zahájení, tedy od časnosti stanovení diagnózy. Čím dříve, tím lépe. Proto nyní usilujeme o zavedení dalšího stupně screeningu tohoto nejčastějšího vrozeného metabolického onemocnění v podobě univerzálního vyšetřování v dětském věku. Provedli jsme pilotní studii na více než šesti tisících novorozenců, u nichž testujeme hypotézu, že

screening familiární hypercholesterolemie lze provádět u novorozenců z pupečnickové krve při narození. Prokážeme-li efektivitu takového přístupu, bude to nejhodnější organizace systematického pátrání po nemocných s familiární hypercholesterolemii. Nebude-li vyšetření novorozence dostatečně průkazné, budeme v každém případě prosazovat zavedení plošného vyšetřování dětí v rámci pediatrické péče.

TAKY SI MYSLÍTE, ŽE PŘÍČINOU VYSOKÉ KONCENTRACE CHOLESTEROLU V KRVI JE VÝHRADNĚ NADMÍRA TUKŮ VE STRAVĚ? PAK SE MÝLÍTE, STEJNĚ JAKO 58 PROCENT ÚČASTNÍKŮ NAŠEHO PRŮZKUMU

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra si nechala vypracovat průzkum zdravotní gramotnosti zaměřený na zjištění, jak hluboké má česká populace vědomosti o cholesterolu, zdravotních komplikacích spojených s jeho vyšší koncentrací v krvi a možnostech prevence.

Zajímalo nás, jestli lidé rozumějí podstatným souvislostem do té míry, aby byli dostatečně motivováni k sebekontrolě a uměli si udržovat zdravé cévy a srdce do co nejvyššího věku.



Průzkum realizovala společnost Empirica s využitím respondentů z Českého národního panelu. K dotazování byl vybrán reprezentativní vzorek dospělé populace České republiky o velikosti 1034 respondentů. Dotazování proběhlo ve dnech 16.–25. listopadu 2022. Přinášíme vám výběr z výsledků.

JEN KAŽDÝ PÁTÝ ČLOVĚK TUŠÍ, ŽE VYŠŠÍ CHOLESTEROL MÁ U NÁS 80 PROCENT DOSPĚLÉ POPULACE

Více než polovina dotazovaných lidí nerozumí principu, jak cholesterol v těle vlastně funguje, že si ho tělo samo vyrábí, že ho potřebuje a krvi že ho dopravuje k buňkám. Nicméně 73 procent respondentů chápe, že přítomnost cholesterolu v krvi není zcela nežádoucí.

Naprostá většina lidí, devět z deseti, ví, že to, co vadí, je cholesterol v krvi ve vysoké koncentraci. Více než polovina respondentů, 52 procent, si uvědomuje, že existuje souvislost mezi vyšší koncentrací cholesterolu v krvi a zhoršujícím se stavem cév. Na druhou stranu až 10 procent respondentů takové riziko zpochybňuje, když je přesvědčeno o tom, že tato souvislost nikdy nebyla prokázána. Celých 38 procent pak neví, zda má škodlivý vliv vyšší koncentrace cholesterolu v krvi na cévy považovat za prokázáný fakt.

Osm z deseti dospělých lidí má za to, a je to správně, že cholesterol se do těla dostává s jídlem, a osm z deseti taky ví, že cholesterol může ohrožovat i mladé a štíhlé lidi. To, že jednou z příčin vyšší hladiny cholesterolu v krvi bývá i dědičná porucha metabolismu, která je v populaci celkem běžná, ale správně určilo pouze 52 procent dotazovaných. Zároveň to, že příčinou vyššího cholesterolu nemusí být výhradně nadmíra tuků ve stravě, připustilo jen 29 procent respondentů. Znamená to, že lidé o možnosti dědičného zatížení buď nevědí, anebo se domnívají, že zdravý životní styl dokáže dědič-

nou poruchu sám o sobě dostatečně kompenzovat. Významnou informací, kterou průzkum přinesl, je odhalení, že drtivá většina lidí neví, jaký je statisticky doložený podíl populace, kterého se vyšší hladina cholesterolu v krvi týká. Pouze pětina dotazovaných totiž dokázala správně určit, že vyšší hladinu cholesterolu v krvi má v České republice 80 procent dospělé populace. Celá polovina respondentů se domnívá, že zvýšený cholesterol trápí každého druhého obyvatele, a každý osmý pak, že jde o problém 30 procent populace. Jen málokdo si zřejmě připouští, že problém se týká i jeho osobně.

VĚTŠINA LIDÍ VÍ, ŽE JE ROZDÍL MEZI HDL-CHOLESTEROLEM A LDL-CHOLESTEROLEM

Podle výsledků průzkumu má 71 procent respondentů povědomí o existenci dvou typů cholesterolu, HDL a LDL, a naprostá většina z nich správně odpověděla, že při zvýšené hladině LDL-cholesterolu v krvi hrozí, že se začne ukládat do stěn cév, což může časem vést k rozvoji některého z takzvaných civilizačních onemocnění.

Většina respondentů také rozumí tomu, že jsou to právě poškozené cévy, co stojí za zdravotními komplikacemi, jako je infarkt nebo mozková mrtvice. Devět z deseti dotazovaných dokázalo správně určit, že srdeční infarkt je způsoben ucpáním průtoku krve většinou tepnou a že příčinou mrtvice může být ucpání mozkové cévy krevní sraženinou.

Pokud jde sledování hladiny LDL-cholesterolu v krvi, lidé nemají dostatečné povědomí o tom, že s preventivním testováním cholesterolu je žádoucí začít už v mládí. Jen 28 procent občanů správně odpovědělo, že zdravý člověk (bez dědičné dispozice k vysokému cholesterolu) by měl podstoupit první měření cholesterolu už v 18 letech. Až 45 procent lidí se domnívá, že první vyšetření se běžně podstupuje ve třiceti, nebo dokonce později.

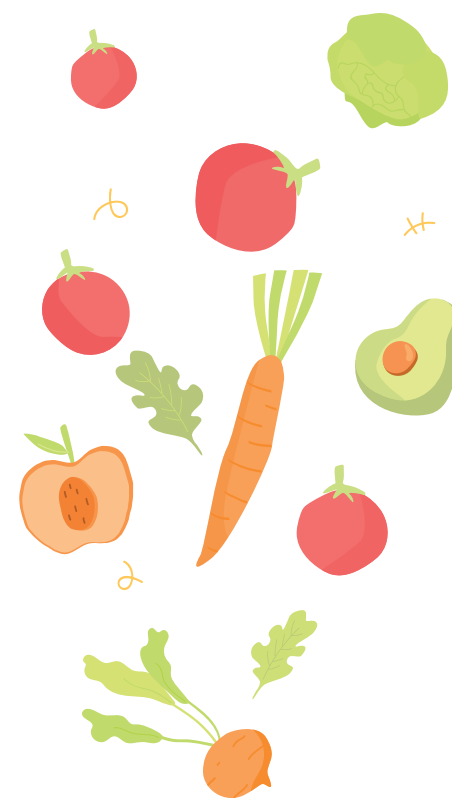
INFORMOVANOST O VLIVU KOUŘENÍ NA OBĚHOVÝ SYSTÉM A O LÉCÍCH NA VYSOKÝ CHOLESTEROL MÁ MEZERY

75 procent dotázaných sice ví, že na cévy má škodlivý vliv už i jedna cigareta denně, ale o tom, že cévám škodí také pasivní kouření, je přesvědčeno pouze 61 procent. Alarmující je nicméně zjištění, že pouze 42 procent dotázaných reflektuje škodlivost také v případě elektronických cigaret nebo zahřívání tabáku, přestože byla mnoha studiemi prokázána. Podíl těch, kteří náhražky klasických cigaret považují za neškodné, je téměř poloviční (48 procent). Zbylá desetina pak nemá ve věci jasno. Kromě toho většina dotazovaných netuší, jak rychle se u člověka projeví regenerační účinek, když přestane kouřit. Jen 9 procent respondentů správně odpovědělo, že ke zlepšení oběhového systému dochází už po třech měsících od zanechání kouření.

O statinech – lécích, které snižují vysokou hladinu LDL-cholesterolu v krvi – někdy slyšelo 43 procent dotázaných. Spíše ženy (48 procent) než muži (37 procent). V tom, jaké účinky od statinů očekávat, má však jasno jen málokdo, mnozí nevědí. Nadpoloviční podíl z těch, kteří o statinech nějaké povědomí mají, je obeznámena s tím, že mohou mít nežádoucí účinky, a většina rovněž správně uvedla, že přínosy užívání těchto léků převažují nad riziky nežádoucích účinků. Existuje ale i poměrně velký podíl lidí, kteří se statinů pravděpodobně obávají a inklinují věřit mýtům, jež o statinech kolují. Mnozí jsou přesvědčeni o tom, že vyšší cholesterol škodí méně než užívání statinů (17 procent), že dlouhodobé užívání statinů poškozuje játra a ledviny (33 procent), že léčba statiny je nežádoucí v případě diabetiků (12 procent) a že nízká hladina cholesterolu zvyšuje riziko rakoviny (9 procent). Nic z toho není pravda. Kromě toho si 36 procent lidí myslí, že užívání statinů je dočasné a po snížení hladiny cholesterolu je lze vysadit, což je rovněž omyl.

JEZTE S OHLEDEM NA SVÉ CÉVY A SRDCE

Je prokázáno, že zvýšená koncentrace LDL-cholesterolu v krvi způsobuje poškození tepen zvané ateroskleróza neboli kornatění, které v důsledku vede k onemocněním, jako je srdeční infarkt, mozková mrtvice nebo ischemická choroba dolních končetin. Srdečně-cévní onemocnění vznikající na podkladě aterosklerózy představují dnes ve vyspělých zemích světa nejčastější příčinu úmrtí. Tato onemocnění se mnohdy vyvíjejí řadu let a mají vývojově předstupně, které se vyznačují tím, že člověk nemá žádné příznaky. Zdravotní problémy se však tiše a nenápadně blíží.



Zvýšená hladina LDL-cholesterolu v krvi stojí na počátku tohoto bezpříznakového období. Její včasné zjištění neznamena odhalení nemoci, ale příležitost udělat něco pro to, abychom předešli budoucímu onemocnění. Je to příležitost prožít další desítky let ve zdraví. Jednou z hlavních možností prevence aterosklerózy je vedle pravidelného pohybu, nekouření, případně užívání léků snižujících hladinu LDL-cholesterolu v krvi správná skladba stravy. Rizikovým faktorem je zejména vysoký podíl některých tuků.

NEJSOU TUKY JAKO TUKY

Nelze obecně říct, že tuky škodí našemu zdraví. Tuky jsou vedle sacharidů a bílkovin jednou ze základních živin a plní řadu důležitých funkcí. Proto odborníci nedoporučují kompletní vyřazení tuku ze stravy, ale kladou důraz na kvalitu přijímaného tuku a celkovou skladbu stravy. Tuky by podle současné úrovně poznání u zdravého člověka měly pokrývat asi 30 až 35 procent denního energetického příjmu. Pokud

jde složení stravy a zastoupení tuků v ní, přinášíme vám doporučení České internistické společnosti:

1. Snižte příjem tuku na 30–35 % z celkového denního energetického příjmu

Je žádoucí omezit nasycené mastné kyseliny a nahradit je nenasycenými mastnými kyselinami. Obecně lze říct, že největší podíl nasycených mastných kyselin je v tucích živočišného původu, vyskytují se ale i v rostlinných zdrojích, typickým příkladem je kokosový nebo palmový tuk.

Nadbytečný tuk (nad 35 procent z celkového denního energetického příjmu), který ze stravy vypustíte, nahradte navýšením podílu zeleniny, ovoce a zdrojů polysacharidů s vyšším podílem vlákniny, jako jsou luštěniny, celozrnné obiloviny, batáty, brambory aj.

2. Sledujte kvalitu tuků ve stravě

Snižte příjem živočišných tuků z následujících zdrojů (sestaveno v pořadí od nejvíce nežádoucích): uzenin, tučných druhů masa, mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku (případně i přidaného cukru), másla, sádla, červeného masa (nežádoucí je jeho nadměrná konzumace).

3. Snižte konzumaci potravin ohrožujících kardio-metabolické zdraví

Patří sem:

- zpracované maso a výrobky z něj, jako jsou uzeniny, paštiky, lahůdkářské výrobky a podobně,
- zpracované a vysoce zpracované potraviny s vysokým obsahem tuků v kombinaci s méně kvalitními (zejména rafinovanými) sacharidy, jako je slané i sladké jemné a trvanlivé pečivo bohaté na tuk, snídaně cereálie, sušenky, oplatky, zmrzlinové krémy, slané krekry, chipsy a jiné pochutiny,
- nezdravě připravená jídla, například smažením, restováním nebo grilováním,

- jídla obsahující transmastné kyseliny a skryté tuky, zejména sladkosti, jemné a trvanlivé sladké a slané pečivo, dorty, zmrzlinové krémy a jiné pochutiny, některé druhy sušených náhražek mléka aj.

4. Snažte se zvyšovat konzumaci omega-3 mastných kyselin a snižovat konzumaci omega-6 mastných kyselin, abyste se co nejvíce přiblížili optimálnímu poměru 5:1 (omega-3 ku omega-6) Jak toho dosáhnete:

- vyšší konzumaci mořských (ideálně tučných) ryb,
- častějším používáním kvalitních rostlinných olejů, a to zejména lněného a ořechového na studenou kuchyni a řepkového na tepelnou úpravu,
- vyšší konzumaci ořechů a olejnatých semen, zejména lněných či dýňových semínek nebo vlašských ořechů (obecně ochranný efekt mají i další ořechy a olejnatá semena).

5. Vedle omezení tuků omezte také konzumaci přidaných cukrů, a to zejména v tekuté podobě

Velmi nevhodné jsou soft drinky, džusy, sirupy, energy drinky či nápoje vyrobené za použití vysokofruktózoového sirupu, dále pak sladkosti, bonbony nebo alkoholické nápoje.

Dodatek

Z hlediska vlivu na kardiovaskulární zdraví je také důležité dostatečné zastoupení vlákniny ve stravě. Vláknina napomáhá uvolňování inzulínu, snižuje glykémii hodnocenou jednu až dvě hodiny po jídle a významně snižuje tzv. proaterogenní stav po jídle, tedy stav podporující vznik a rozvoj aterosklerózy. Vláknina by se měla konzumovat zejména v podobě ovoce a zeleniny, luštěnin nebo celozrnných obilovin a měla by být součástí každého pokrmu.

ZDROJ: www.nzip.cz, Česká internistická společnost

ČESKÁ HLAVA 2022: UDĚLILI JSME CENU ILONĚ HROMADNÍKOVÉ



V neděli 4. prosince se opět předávala prestižní ocenění

Česká hlava nejlepším českým vědcům, výzkumníkům a inovátorům.

Cenu Lorem Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR,

udělovanou za mimořádný počin z oblasti zdravotnictví,

si odnesla prof. RNDr. Ilona Hromadníková, Ph.D.



**PROF. RNDR. ILONA
HROMADNÍKOVÁ, PH.D.**

Působí na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy jako vedoucí oddělení molekulární biologie a patologie buňky. Vedle výuky se dlouhodobě věnuje výzkumu v oblasti medicíny zaměřené na lidský plod.

Podílela se na řadě metodik neinvazivní prenatální diagnostiky a jejich zavedení do klinické praxe. Její vědecké práce byly několikrát oceněny jak v České republice, tak v zahraničí.

Ilona Hromadníková byla oceněna za unikátní vědecké poznatky z oblasti gynekologie a neonatologie. Na základě výsledků jejích vědeckých prací byly vyvinuty a patentovány technologie umožňující predikovat závažné, život ohrožující těhotenské komplikace, které se týkají až deseti procent gravidních žen.

Cenná je zejména praktická využitelnost výsledků výzkumu

Patentovaná technologie opírající se o výsledky práce I. Hromadníkové už byla prostřednictvím Karlovy univerzity postoupena komerční společnosti, která má začít vyrábět diagnostický kit pro laboratoře. Díky němu budou lékaři schopni včas odhalit nebezpečné genetické dispozice, které stojí za vznikem zdravotních komplikací, jež jsou jednou z hlavních příčin mateřské a novorozenecké morbiditativy a důvodem k indikaci umělého přerušení těhotenství. Mezi tyto komplikace patří zejména preeklampsie, projevující se otoky, bílkovinou v moči a vysokým krevním tlakem, která bez léčby může

vyústit v křečové stadium (eklampsii), fetální růstová restrikce, což znamená, že plod zaostává v růstu za příslušným obdobím těhotenství, a dále předčasný porod nebo vysoký krevní tlak v těhotenství.

Přínos práce oceněné vědkyně je mimořádný

Vědecké práce I. Hromadníkové mají mezi odborníky značný ohlas, jsou mezinárodně uznávané a velmi oceňované. Lze očekávat, že výsledky jejího výzkumu budou využity v praxi také pro stanovení rizika rozvoje srdečně-cévních onemocnění u žen po komplikovaném těhotenství a u dětí narozených z komplikovaného těhotenství a k tomu, aby jim byla nastavena optimální preventivní péče.

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

PŘÍSPĚVKY Z FONDU PREVENCE PRO ROK 2023

Naše letošní nabídka příspěvků z fondu prevence je v souladu se strategií Ministerstva zdravotnictví vytyčenou do roku 2030, která kromě zajištění kvalitní léčby klade důraz na maximální podporu zdraví české populace. Příspěvky z fondu prevence chceme motivovat klienty k tomu, aby k péči o své zdraví přistupovali aktivně, preferovali zdravý životní styl, využívali všech možností prevence infekčních, onkologických a civilizačních chorob, měli pod kontrolou svá chronická onemocnění, snažili se omezovat rizika komplikací či úrazů nebo aby darovali krev.

Stejně jako v předchozích letech je nabídka služeb a produktů, na které můžete získat příspěvek z fondu prevence, rozdělena do dvou typů programů, na programy základní a bonusové. Platí přitom pravidlo, že klient si může vybrat vždy příspěvek ze základních programů a zkombinovat ho s různými příspěvky z bonusových programů, pokud splní podmínky pro jejich čerpání. **Novinkou letošního roku je, že jsme některé programy přesunuli ze základních do bonusových, takže se výrazně rozšířily možnosti kombinací.**

V ROCE 2023 NABÍZÍME NĚKTERÉ PROGRAMY ZCELA NOVĚ

Novinkou je odměna za účast na screeningových prohlídkách. Jedná se o vyšetření hrazená pojištěncům ve stanoveném věku z veřejného zdravotního pojištění, která jsou zaměřena na včasné odhalení rizika rozvoje onkologického onemocnění, tedy na zachycení případného nádoru v raném stadiu. Klient, který prokáže absolvování prohlídky, má nárok na příspěvek až do výše 250 Kč.

Nově je v nabídce také podpora duševního zdraví, jako například příspěvek na psychologickou konzultaci nebo na on-line kurz trénování paměti, nový je i příspěvek na edukační pobyt zaměřený na autismus, revmatoidní artritidu či obezitu, příspěvek na podprsenku po ablaci prsu nebo na specifickou dietu či na antihistaminový léčivý přípravek.

LZE VÍCE KOMBINOVAT, TEDY I VÍCE ZÍSKAT

Na každého pojištěnce do 18 let včetně připadá příspěvek až 1500 Kč ročně



ze základních programů, přičemž je možné kombinovat různé položky podle vlastního výběru. K tomu má tento klient dále možnost využít příspěvky z bonusových programů. Dospělý pojištěnec (od 19 let) pak může čerpat až 500 Kč ročně, a to z jednoho ze základních programů. K tomu může získat další příspěvky z bonusových programů.

Program prevence infekčních onemocnění je nově zařazen mezi bonusové, takže příspěvek na očkování je

možné kombinovat s příspěvkem ze základních programů. Také podpora duševního zdraví byla přesunuta mezi bonusové programy a příspěvek se zvýšil ze 2000 Kč na 4000 Kč.

PRAVIDLA 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 Kč,

postoupit svému dítěti. O příspěvky poskytované v rámci tzv. sezonních akcí lze žádat prostřednictvím portálu E-komunikace, a to na základě vygenerovaného pořadového čísla. 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 ze základních preventivních programů

Příklady:

- permanentka na sport v minimální hodnotě 800 Kč
- prevence nádoru prsu, děložního hrdla, tlustého střeva, prostaty, kůže
- prevence cukrovky, osteoporózy, nadváhy a obezity, sestavení jídelníčku, optometrické a podiatrické vyšetření
- nácvik dentální hygieny, sportovní preventivní prohlídka, lékařská prohlídka řidičů
- zdravotnické prostředky (sedátko do vany, madlo k WC)

DĚTI DO 18 LET

až 1 500 Kč v součtu na vybrané položky ze základních preventivních programů

Příklady:

- sportovní kroužek/soustředění, lyžařský výcvik, organizované plavání, ozdravný pobyt v přírodě
- sportovní ochranné pomůcky (např. přilby, chrániče, záchranné vesty)
- prevence nadváhy a obezity, sestavení jídelníčku, optometrické a podiatrické vyšetření, prevence nádoru kůže
- prevence tupozrakosti, vyšetření poruch imunity před očkováním, sportovní preventivní prohlídka, nácvik dentální hygieny, rovnátka
- masáže a pomůcky pro novorozence a kojence, organizované cvičení a plavání kojence s rodičem

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



BONUSOVÉ PROGRAMY

Je možno čerpat libovolný počet příspěvků nad rámec základních programů při splnění stanovených podmínek.

NOVĚ PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

psychoterapeutická konzultace – až 4 000 Kč

PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

očkování – až 2 000 Kč

TĚHOTNÉ A ŽENY PO PORODU

až 3 000 Kč v součtu na vybrané položky

Příklady:

- 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 mateřského mléka

Navíc až 500 Kč na každého novorozence z vícečetného těhotenství – například na pomůcky pro kojení

DÁRCI

až 250 Kč na vitamíny a minerály za min. dva bezpříspěvkové odběry plné krve

až 1 000 Kč pro prvodárce

na lázeňské léčebné procedury:

až 5 000 Kč pro dárce krve za min. šest odběrů plné krve nebo za stanovenou kombinaci odběrů

nově až 7 000 Kč pro dárce kostní dřeně

nově až 10 000 Kč pro dárce orgánů

SPECIFICKÉ DIETY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

(nově i na nákup antihistaminového léčivého přípravku) – až 4 000 Kč

TELEMEDICÍNA, PARUKY PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY, ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

až 2 000 Kč

AMBULANTNÍ REHABILITACE ZA ÚČAST NA SCREENINGOVÉM VYŠETŘENÍ

(mamograf, cytologie nebo test na okultní krvácení) až 250 Kč



SEZONNÍ AKCE

Sezonní akce pro všechny s přístupem na portál E-komunikace.

Na výběr jedna ze tří možností, příspěvek nelze postoupit, akce jsou časově omezené, bližší podmínky k čerpání najdete na webu.

ZDRAVÝ ÚSMĚV (duben)

až 250 Kč na nákup pomůcek na dentální hygienu, (nutnost pořadového čísla)

DĚTSKÉ SPORTOVNÍ LÉTO (červenec a srpen)

až 500 Kč na letní pobyt zaměřený na sport a pohybové aktivity

VITAMÍNY (říjen)

až 250 Kč na nákup vitamínů a minerálů, (nutnost pořadového čísla)

NOVĚ může čtyřčlenná rodina čerpat například:

- až 4 000 Kč na pohybové aktivity nebo jinou položku ze základních programů
- + až 8 000 Kč na očkování
- + až 16 000 Kč na psychoterapeutickou konzultaci
- + až 16 000 Kč na specifické diety
- + až 1 500 Kč na sezonní akce
- + další bonusové programy

Nabídka z fondu prevence platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy. Změna programů a nabídky vyhrazena.

Kompletní informace a podmínky na www.211.cz



O některých úhradách zdravotní péče se rozhoduje ve správním řízení

Loni jsme dostávali dotazy klientů, co mají dělat – že od nás obdrželi dopis do vlastních rukou s oznámením o zahájení správního řízení. Tak o co že jde. – Zde je vysvětlení.

Týká se to těch klientů, jimž lékař indikuje zdravotní službu, zdravotní prostředek nebo léčivý přípravek, které se běžně nehradí, které ze zákona mohou být hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění jen se souhlasem zdravotní pojišťovny. Jestliže například lékař považuje takovou službu, prostředek nebo lék pro pacienta za jedinou možnost řešení jeho zdravotního stavu, může po dohodě s pacientem požádat zdravotní pojišťovnu o její úhradu.

A právě s žádostmi o úhradu souvisí novinka, kterou přinesla novela zákona o veřejném zdravotním pojištění a která platí od 1. ledna 2022. Vztahuje se na případy, kdy zdravotní pojišťovna z různých důvodů nemůže žádosti plně vyhovět ve stanoveném termínu, tj. do 15 dní. V takové situaci musí být zahájeno tzv. správní řízení, o čemž je pojištěnec informován dopisem zaslaným doporučeně, popř. datovou schránkou.

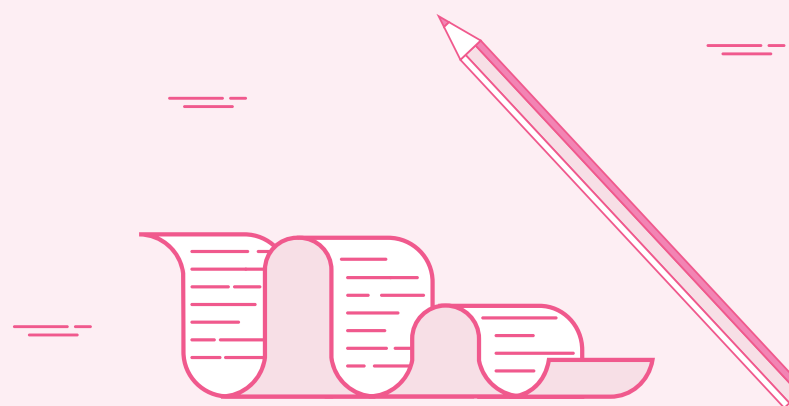
Pokud tedy oznámení o zahájení správního řízení od naší zdravotní

pojišťovny dostanete, nelekejte se, všechno je v pořádku. Znamená to jen, že vaši podanou žádost o úhradu zdravotní služby jsme už oficiálně přijali, zaevidovali a že ji budeme řešit. V souvislosti s oznámením poté jako účastník správního řízení můžete obdržet také výzvu k doplnění údajů (pokud některé údaje potřebné pro posouzení žádosti chybí) a informaci, že máte možnost nahlížet do správního spisu. Na závěr, po ukončení správního řízení, od nás dostanete ještě konečné rozhodnutí o schválení či zamítnutí žádosti. Proti zamítnutí se lze odvolat do 15 dní od doručení rozhodnutí.

O ÚHRADU LZE POŽÁDAT VE VYBRANÝCH PŘÍPADECH

To, v jakých případech je úhrada podmíněna předchozím souhlasem zdravotní pojišťovny, stanovuje zákon o veřejném zdravotním pojištění. Nejčastěji se žádá o uhrazení léčivého přípravku, u něhož Státní ústav pro kontrolu léčiv doposud úhradu nestanovil, nebo přípravku, který hrazen je, ale v jiné terapeutické indikaci, než která je potřeba. Souhlas zdravotní pojišťovny s úhradou je nutný také ve většině případů před zahájením lázeňské péče, pobytu v odborném rehabilitačním či léčebném ústavu nebo v odborné dětské léčebně či ozdravně a podobně.

Pacienti závislí na domácích přístrojích na podporu dýchání mohou nově žádat o měsíční příspěvek **2 900 korun**



Podle novely zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením mají pacienti, kteří využívají permanentně (po celý kalendářní měsíc) zdravotnický přístroj pro dlouhodobou domácí oxygenoterapii nebo domácí umělou plicní ventilaci, nově nárok na 2900 měsíčně, vyplacených nikoli z prostředků zdravotního pojištění, ale z prostředků Ministerstva práce a sociálních věcí. Jedná se o sociální dávku, která má kompenzovat spotřebu energie na provoz těchto zařízení v současné době, kdy jsou ceny za energie extrémně vysoké.

Dávka je součástí tzv. příspěvku na mobilitu a v současnosti se počítá s tím, že se bude poskytovat až do konce roku 2024. Příspěvky na mobilitu se vyplácejí zpětně, a to do konce kalendářního měsíce, za který dávka náleží. Uvedená částka 2900 Kč bude

vyplácena poprvé za prosinec 2022, tedy v lednu 2023.

K ŽÁDOSTI O PŘÍSPĚVEK POTŘEBUJETE POTVRZENÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

Žádost o příspěvek adresujte Ministerstvu práce a sociálních věcí – pokud používáte datovou schránku, elektronický podpis nebo identitu občana, můžete o něj požádat on-line přímo na [webu](#) ministerstva. To, že máte na příspěvek nárok, ale musíte doložit a k tomu potřebujete potvrzení zdravotní pojišťovny, že přístroj na podporu dýchání máte v užívání. Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra vám potvrzení vydá na základě vyplněné žádosti, kterou můžete podat přímo na některém z našich klientských center, prostřednictvím datové schránky nebo ji poslat poštou. Formulář žádosti najdete [zde](#).

Vakcína proti streptokokovému onemocněním je nově i pro děti

Vakcína Vaxneuvance chránící před zdravotními komplikacemi způsobenými bakterií *Streptococcus pneumoniae* se od 1. listopadu 2022 nově hradí i pojištěncům ve věku od 6 týdnů do 18 let, a to k prevenci invazivního onemocnění, pneumonie a akutního zánětu středního ucha. Doposud byla indikována jen za účelem prevence invazivního onemocnění a pneumonie u jedinců ve věku 18 let a starších.

Očkování touto vakcínou zajišťuje dětský praktický lékař v rámci dětského očkovacího kalendáře. Jedná se o možnost existující nově vedle ostatních, dříve zavedených vakcín proti pneumokokovému onemocnění. Česká vakcinologická společnost doporučuje aplikaci tří dávek ve schématu 2+1 tak, aby první dvě dávky vakcíny byly podány s odstupem nejméně 8 týdnů a zároveň nejpозději do 7 měsíců věku dítěte. Ideální je zahájit očkování první dávkou ve 2. měsíci a po aplikaci dvou dávek přeočkovat dítě třetí dávkou nejpозději do 15. měsíce. Kojencům a dětem ve věku od 6 týdnů může být současně s vakcínou (v jeden den) podána jakákoli z dostupných vakcín určených pro tento věk.

Popsané očkovací schéma se v individuálních případech může lišit. U předčasně narozených nebo rizikových pacientů a při přechodu na toto očkování z jiné vakcíny se řiďte doporučením příslušného pediatra.

NOVINKA: CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ S GENERALI

Od začátku roku 2023 nabízíme klientům nové cestovní pojištění, které jsme připravili ve spolupráci se současnou jedničkou českého pojistného trhu, Generali Českou pojišťovnou.

Přinášíme vám přehled hlavních parametrů a výhod pro vás.

Záleží nám na tom, abyste na svých cestách, především těch do zahraničí, ať už jsou to cesty za poznáním, aktivně stráveným časem, nebo klidným odpočinkem, měli sjednané spolehlivé cestovní pojištění. Je to zásadní podmínka pro efektivní a rychlé řešení všech možných zdravotních, ale nejen zdravotních problémů.

S GENERALI ČESKOU POJIŠŤOVNOU SI MŮŽETE SJEDNAT:

- cestovní pojištění pro jednorázové cesty do zahraničí,

- roční cestovní pojištění do zahraničí (k dispozici je též varianta s opakovanými výjezdy během roku),
 - cestovní pojištění pro pobyty v České republice,
 - pojištění storna cesty.
- Pojištění přitom zahrnuje všechny běžné typy cest – turistické, pracovní, pobytové či sportovní, a počítá i s adrenalinovými sporty.

Balíček pro cesty do zahraničí

Pro potřeby klientů naší pojišťovny byl navržen speciální rozsah možností. Balíček pro zahraniční cesty poskytuje

cestovatelům mimořádně širokou pojistnou ochranu, která kromě pojištění léčebných výloh (s pojistným limitem 100 milionů Kč) obsahuje i pojištění úrazu, osobních věcí a zavazadel nebo nadstandardní asistenční a právní služby. K dispozici je navíc celá řada užitečných přípojištění – 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

Jedná se o variantu cestovního pojiš-

tění určenou pro případy, kdy trávíte dovolenou v České republice a chcete mít jedním pojištěním vyřešeny různé možné potíže – úrazy, ztráty, odcizení či zničení osobních věcí a zavazadel nebo situace, kdy způsobíte škodu někomu jinému. Cena pro vás za toto pojištění je pouhých 9 Kč na den.

Storno cesty

Hodí se pro situace, kdy si dlouho dopředu objednáte zájezd, koupíte ubytování nebo třeba letenky. Pokud pak například kvůli nemoci či úrazu nebudete moci na dovolenou odjet, pojiš-

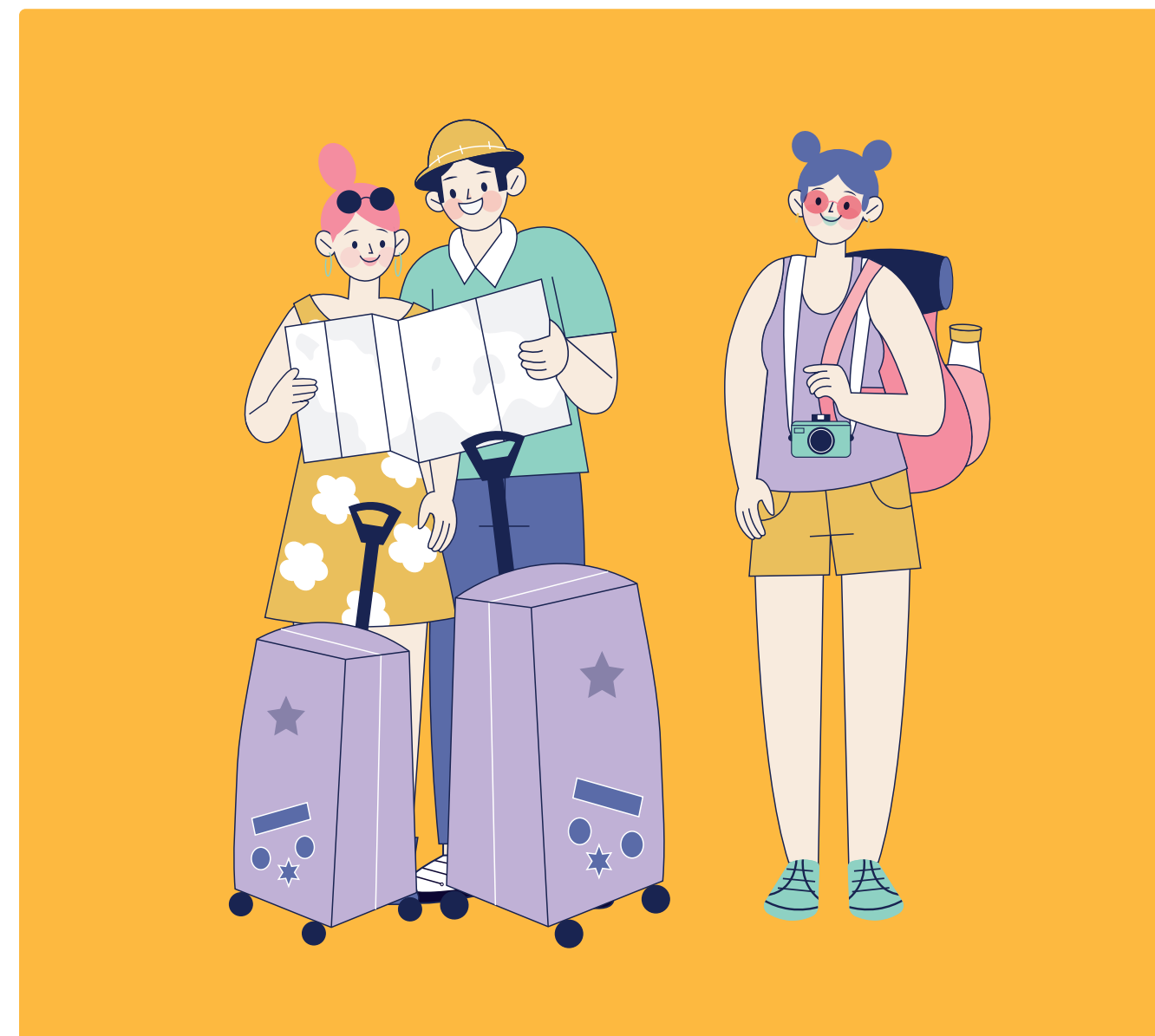
ťovna vám zaplatí dopředu vynaložené náklady, a to podle zvolené varianty buď 80 procent, nebo dokonce 100 procent nákladů až do částky 150 tisíc korun. Storno cesty je přitom možné sjednat jak na zahraniční, tak na domácí cesty. Sjednat ho lze samostatně, ale nejpozději do tří dnů od plného uhrazení cesty. V případě zakoupení zájezdu s odjezdem do 14 dnů je nutné storno uhradit v den platby.

Asistenční služby

Cestovní pojištění od Generali České pojišťovny vždy obsahuje také asi-

stenční služby, které jsou dostupné 24 hodin všech sedm dní v týdnu. Asistence na telefonu či e-mailu vám poradí s vyhledáním vhodného lékařského zařízení, v případě nouze komunikuje s lékaři, zajistí tlumočení v několika světových jazycích a je připravena poskytnout vám i další podporu, pokud se ocitnete v nesnázích.

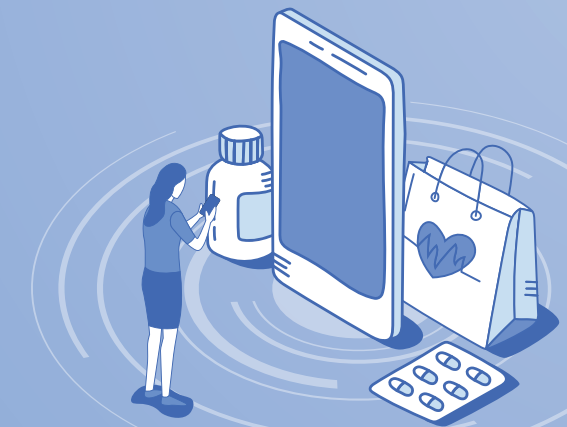
Generali Česká pojišťovna je součástí mezinárodní pojišťovací skupiny Generali, která patří mezi tři největší pojistitele ve střední a východní Evropě.



DO E-KOMUNIKACE SE NYNÍ MŮŽETE PŘIHLAŠOVAT I POMOCÍ BANKOVNÍ IDENTITY

V roce 2023 rozšiřujeme technické možnosti, jak se přihlásit na náš portál E-komunikace. Kromě už zavedených způsobů vaší identifikace při vstupu na portál zavádíme nově přihlášení prostřednictvím bankovní identity.

Reálně tak budete mít na výběr ze tří způsobů přihlášení: první možností je tradiční použití PINu a hesla, druhou přihlášení pomocí NIA ID a třetí přihlášení pomocí bankovní ID.



Přihlášení pomocí bankovní identity, stejně jako pomocí NIA ID, nevyžaduje, abyste měli na portálu E-komunikace předem aktivován svůj účet, tj. účet, k němuž máte vygenerovaný PIN

ším chráněným účtům klienta, jako je i klientský účet na našem portálu E-komunikace. V současnosti mohou tento způsob přihlášení na náš portál E-komunikace začít využívat kien-

Podobným způsobem probíhá přihlašování pomocí NIA ID. Vaše totožnost je v tomto případě ověřována prostřednictvím portálu Identita občana, který provozuje stát. Kromě

V blízké budoucnosti plánujeme rozšíření použití bankovní ID a NIA ID pro předvyplnění a podpis přihlášky, pro předvyplnění a podpis žádostí a pro přihlášení do mobilní aplikace ZP211.

a heslo. Pokud účet na E-komunikaci zatím nemáte, po prvním přihlášení prostřednictvím bankovní ID, popř. NIA ID vám vznikne automaticky. PIN ani heslo nepotřebujete. Ale pozor! PIN a heslo jsou zatím stále nutné pro přihlášení do mobilní aplikace.

Co je bankovní identita

Bankovní identita je totožnost klienta banky digitálně ověřovaná při každém vstupu do jeho internetového bankovníctví. Vzhledem k tomu, že metody identifikace klientů používané bankami jsou velmi spolehlivé a bezpečné, může být ověření identity bankou využito jako klíč otevírající přístup nejen k bankovním, ale i dal-

ti mající internetové bankovníctví u České spořitelny, Komerční banky, Air banky, Moneta Money Bank nebo Raiffeisenbank.

Jak se přihlásit

- Na úvodní stránce portálu E-komunikace zvolte v menu možnost přihlášení prostřednictvím bankovní identity.
- Po zobrazení nabídky spolupracujících bank zvolte svou banku.
- Následuje přesměrování do digitálního prostředí vaší banky, kde proběhne ověření vaší identity.
- Poté budete přesměrováni zpět do digitálního prostředí naší pojišťovny a přihlášení do E-komunikace.

toho můžete používat tradiční způsob přihlášení – pomocí PINu a hesla. O vygenerování PINu a hesla můžete kdykoli požádat. Detailní popis všech způsobů přihlášení do E-komunikace včetně podrobného návodu, jak v daných případech postupovat, najdete na našem webu.

V blízké budoucnosti plánujeme rozšíření použití bankovní ID a NIA ID pro předvyplnění a podpis přihlášky, pro předvyplnění a podpis žádostí a pro přihlášení do mobilní aplikace ZP211.

DATOVÉ SCHRÁNKY ŠETŘÍ ČAS I PENÍZE

Asi jste zaznamenali v médiích informaci, že v roce 2023 bude stát hromadně některým lidem – podnikatelům – zřizovat datové schránky. Možná si kladete otázku, jaká výhoda nebo povinnost z toho plyne pro vás osobně nebo zda byste neměli taky uvažovat o vlastní datové schránce.

Pro lepší orientaci v problematice vám k tomu přinášíme základní fakta.



To, co se od nového roku mění, je, že se rozšiřuje okruh povinných uživatelů datových schránek. Zatímco dosud musely mít datovou schránku zřízenou státní úřady a právnické osoby, nyní ji musí mít i živnostníci a osoby samostatně výdělečně činné. Znamená to, že orgánům veřejné moci, právnickým osobám a podnikajícím fyzickým osobám byly nebo ještě budou datové schránky zřízeny automaticky ze zákona. Na ostatní občany se povinnost mít datovou schránku nevztahuje, ale pokud o ni stojí, mohou si o její zřízení požádat. V takovém případě si usnadní především komunikaci s úřady.

Datová schránka slouží, podobně jako třeba e-mailová schránka, k elektronické korespondenci, ovšem s tím, že garantuje identitu majitele. Datová schránka, pokud se pro ni rozhodnete, vám přinese spoustu výhod – umožní

vám opustit doručování úředních písemností v listinné podobě a nahradit ho doručováním elektronickým. Do datové schránky si můžete nechat doručit například výpis z rejstříku trestů, výpis insolvenčního rejstříku nebo výpis z bodového hodnocení řidiče. Datovou schránkou můžete poslat žádost o sociální dávku. A samozřejmě prostřednictvím datové schránky můžete také zasílat dokumenty v elektronické podobě k nám do zdravotní pojišťovny a také je v elektronické podobě od nás přijímat.

Komunikujte se zdravotní pojišťovnou prostřednictvím datové schránky:

- Nemusíte chodit na clientské centrum.
- Nemusíte se ohlížet na úřední hodiny.
- Nemusíte s dopisem ani pro dopis na poštu. Ušetříte za poštovné.

- Dokumenty doručíte nebo obdržíte okamžitě.
- Máte garantované doručení. Odeslanou zprávu si můžete uložit a případně prokázat, jaký text byl odeslán.

Zřizovatelem a správcem datových schránek je Ministerstvo vnitra. Zřízení a používání datové schránky je bezplatné. Žádost lze podat buď osobně na kterémkoli Czech POINTu, nebo on-line na portálu Moje datová schránka (musíte použít některý z uznaných způsobů ověřování identity, např. bankovní ID), nebo v písemné podobě (stáhnete si elektronický formulář, který vyplníte, vytisknete, opatříte úředně ověřeným podpisem a pošlete na Ministerstvo vnitra). Podrobnější popis, jak postupovat, najdete na [portálu Moje datová schránka](#).

Zdraví a prevence s 211



Na prevenci nám záleží, každý rok se ji snažíme podpořit. Poslední dva roky jsme v různých městech po celé České republice pořádali osvětovou roadshow Zdraví a prevence s 211. V minulém roce jsme počet měst rozšířili a další města plánujeme navštívit i v roce 2023, v letních měsících.

Návštěvníkům nabízíme různá preventivní vyšetření zdarma. Loni jsme jich provedli téměř čtyři a půl tisíce. Přijďte letos i vy, když budete někde nablízku. Těšíme se na vás. Sledujte naše webové stránky a sociální sítě, ať vám nic neunikne.

Zdravý pohyb – moje výhra

V září roku 2021 jsme vyhlásili výzvu Zdravý pohyb – moje výhra s cílem motivovat vás k pravidelnému pohybu. Tato devítiměsíční akce skončila v květnu 2022. Každý měsíc byla vybrána jedna aktivita, například běh, jízda na kole, lyžování, chůze a podobně. Výzvu bylo možné splnit i chozením, výtčenou metou bylo ujit 211 km

měsíčně. Soutěžilo se o elektrokola i jiné ceny. Do akce se zapojilo téměř třicet tisíc lidí. A protože jste si výzvu oblíbili, od června v ní budeme pokračovat. Těšíme se, že se do naší osvědčené výzvy v novém kabátu zapojíte. Sledujte nás na Facebooku a nechte se inspirovat. Pojdte se s námi zase hýbat a soutěžte o různé ceny.



VELIKÉ DÍKY

30. prosince 2022 jsme obdrželi od Lucie Č. z jižních Čech poděkování za pomoc naší lékařky na telefonu:

Dobrý večer, mám žádost o veliké díky paní doktorce, která mi dnes večer poradila, protože s největší pravděpodobností naší 88leté babičce zachránila život. Volala jsem SOS na všechny strany, všude mi doktoři a magistři radili po telefonu koktejly léků. Až paní doktorka mě ujistila, že se nemusím bát zavolat záchrannou službu. Díky! Děkuju tam nahoru, že jsem poslechla a snad bude babička v pořádku. Moc si vážím vaši služby Lékař na telefonu...

LÉKAŘ NA TELEFONU:

283 002 772

SLUŽBA ZDARMA A NEPŘETRŽITĚ

- konzultace zdravotního stavu
- vysvětlení lékařských pojmů a postupů
- dávkování a interakce léků
- očkování a reakce na očkovací látky
- prenatální problematika

Služba Lékař na telefonu nenahrazuje osobní návštěvu u lékaře ani záchrannou službu.

**PŘI AKUTNÍCH POTÍŽÍCH
VOLEJTE LINKU 155 NEBO 112.**



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