

Zdraví vášeň

jako

letní speciál
2018

ROZHOVOR

TOMÁŠ KLUS:

Život je dar a neměli bychom
ho promrhat hádkami

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele
- 4 Eva Vrabcová Nývltová: Pocit, že se chcete rozběhnout, přijde sám
- 9 Lékař na telefonu úspěšně pokračuje
- 10 BONUSY: Chytrá rodina je pojištěna u 211 a ví proč
- 16 Tomáš Klus: Život je dar a neměli bychom ho promrhávat hádkami
- 21 Cestujete? Se ZP 211 nejvýhodněji
- 22 Pozor na úrazy předních zubů zvláště u dětí
- 24 Dlouholetý klient ZP 211 daroval krev a plazmu už 600x
- 25 Benefity ZP 211 pro bezpříspěvkové dárce krve a krevní plazmy
Program slev a výhod
Léčebně ozdravné pobyty
Ombudsmanka
- 26 Sport i zábava se ZP 211
- 27 Navštivte naše pobočky



Zdraví jako vašeň • letní speciál 2018

© 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: titulní strana, str. 16 a 17 – Tomáš Nosil,
str. 5 – ČTK/ Vladislav Galgonek, str. 7 – ČTK/ Luděk Peřina,
str. 19 – Nicole Kadlec Kotrbová, str. 20 – David Podrabský,
Shutterstock, archiv
Tisk: H.R.G. spol. s r. o.

NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA. Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele jsou zakázány.

Je dost důvodů, proč být u 211

Držíte v rukou letní vydání časopisu Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR (ZP 211) poprvé v životě? Pak v něm určitě zalistujte. Kromě řady zajímavých inspirativních článků a rozhovorů tu najdete i množství informací o samotné pojišťovně.

A možná vás napadne: proč vlastně ještě nejsem klientem zrovna této zdravotní pojišťovny?

Nabízím Vám hned v úvodu stručný výčet našich NEJ:

ZP 211

- » je největší zaměstnavatelkou zdravotní pojišťovnou v ČR,
- » má smlouvy s desetitisíci nejlepšími lékaři a špičkovými zdravotnickými zařízeními po celé České republice,
- » je klientům nablízku - navštívit ji můžete až v 90 klientských pracovištích v zemi,
- » je jedinou zdravotní pojišťovnou s ombudsmanem - ochráncem práv klientů,
- » je jedinou českou zdravotní pojišťovnou, která vlastní prestižní mezinárodní ocenění kvality Czech Superbrands,
- » nabízí svým klientům nonstop poradnu Lékař na telefonu,
- » má pro své klienty 150 milionů korun ve fondu prevence, díky kterým jim může nabídnout zajímavé bonusy na podporu zdraví, prevence a zdravého životního stylu,
- » s klienty komunikuje elektronicky – můžete se k ní přihlásit online a stejně tak můžete z klidu domova online registrovat k pojišťovně i své právě narozené miminko,
- » díky mobilní aplikaci ZP211 najdete důležité informace o svém zdraví a o zákrocích lékařů ve vašem mobilu,
- » organizuje léčebně-ozdravné pobyty pro chronicky nemocné děti ve zdravém prostředí Vysokých Tater,



- » finančně podporuje telemonitoring těhotenské cukrovky, takže budoucí maminky nemusí tak často navštěvovat lékaře,
- » zprostředkovává velmi výhodné cestovní pojištění pojišťovny Ergo,
- » má stovky obchodních partnerů poskytujících klientům ZP 211 zajímavé slevy a výhody.

**Dost důvodů
přidat se k více
než 1 300 000 klientů
ZP 211, nemyslíte?**

**Rádi Vás mezi námi
uvítáme!**

David Kostka,
generální ředitel

Pocit, že se chcete rozběhnout, přijde sám



Česká rekordmanka v půlmaratonu **Eva Vrabcová Nývltová**

„Každý jsme jiný a máme předpoklady k něčemu jinému. Ale myslím si, že běh je nejpřirozenější. I když lidem, kteří k životu sport nepotřebují, rychlá chůze k dennímu pohybu asi stačí,“ odpověděla nám na otázku, zda je pro tělo lepší běh či chůze, milovnice běhu, česká rekordmanka v půlmaratonu, dvaatřicetiletá Eva Vrabcová Nývltová.

Vzhledem k její kariéře se nelze divit, že upřednostňuje běh. Svoji sportovní kariéru začala během na lyžích, šestkrát startovala na mistrovství světa v klasickém lyžování (poprvé již v devatenácti letech) a třikrát na zimní olympiádě. V Soči v roce 2014 skončila pátá.

Dnes se věnuje maratonu a půlmaratonu. Jako atletka se zúčastnila Letních olympijských her 2016, kde běžela maraton. Českou rekordmankou v půlmaratonu se stala letos v dubnu, kdy překonala 24 let starý český rekord Aleny Peterkové, který časem 1:11:01 vylepšila o jednu sekundu.

Jak začít běhat? **Chůzí!**

Chůzi však Eva vůbec nezavrhuje. Naopak. Pro začátečníky je podle ní nezbytná: „Určitě doporučuji začít rychlou chůzí. Po čase je dobré přidat chůzi s holemi (nordic walking), díky kterým zapojíte komplexně celé tělo. Pokud se někdo bojí o klouby, tak je ze začátku vhodné i plavání, rotoped, případně cyklistika. A běh přidat až ve chvíli, kdy se na to budete cítit. Doporučuji ze začátku střídat běh a chůzi a časem prodlužovat dobu běhu. Pocit, že se chcete už jen rozběhnout, přijde sám. Nemá cenu se do toho nutit,“ doporučuje Eva Vrabcová Nývltová.

Varuje před návalem euforie typu: jdu běhat a hned budu nejlepší. „Takový nadšenec se na to za týden vykašle. A v horším případě zanevře na pohyb úplně. Největší chyba všech začátečníků je, že vezmou stopky s tím, že teď to tady strhnou. Pak přijdou úplně vyřízení. Nedivím se, že se jim další den běhat nechce, protože, když to přepálíte, bolí vás tělo třeba čtyři pět dní,“ upozorňuje maratonka. Podle ní je třeba zvolit střídmé tempo a přidávat podle toho, kam mi tělo dovolí.



Lidem dochází, že bez pohybu to nejde

Z faktu, že jsme za léta zlenivěli a pohyb většinou vyměnili za sezení u tabletů, mobilů, počítačů a televize, je Eva trochu smutná: „Když jsem byla malá, tak u nás bylo sídliště naprosto narvaný dětma, hráli jsme si na policajty, honili se, běhali z místa na místo a rodiče nás tahali v deset hodin večer domů. Bylo nám venku dobře. Teď, když se tam podívám, je tam prázdno. Tak mi je z toho trochu smutno,“ vzpomíná běžkyně.

Přesto je ale optimistka a věří, že postupně se k sportování zase vrátíme: „Návrat k pohybu bude asi pozvolnější, ale vzhledem k tomu, že je teď v médiích i na sociálních sítích velká osvěta, myslím, že lidé se postupně vracejí k myšlence, že bez pohybu bychom být neměli.

Jsem přesvědčená, že veškerá snaha musí vycházet od rodičů, aby děti ke sportu vedli. Třeba tak, že se každý víkend seberou, udělají si rodinný výlet na kolech s nějakým cílem, aby se děti těšily. Pak jim to šlapání nepřijde ani těžké. Naopak, budou se těšit, co je čeká... A třeba pak ten návrat k našim přírodním kořenům, kdy je pohyb přirozenou součástí života, přijde sám.“



Eva Vrabcová Nývltová

Česká atletka a běžkyně na lyžích. Dříve reprezentantka v běhu na lyžích, dnes atletka se specializací na maraton a půlmaraton.

„K mému životu neodmyslitelně patří cestování, ráda si přečtu dobrou knížku, pustím hezký film, vyzkouším „technické vychytávky“ ve sportu i v kuchyni, ráda občas navštívím něco z kultury,“ říká o sobě Eva.

A ze všeho nejraději běhá. Na otázku, co jí letí myslí, když běží, odpoví, že nic. „Meditace v pohybu“, potvrzuje s úsměvem.

V nejbližší době se chystá na mistrovství Evropy v maratonu v Berlíně a v listopadu by ráda opět běžela maraton v New Yorku. Pak chce absolvovat olympiádu v Tokiu 2020, stát se matkou a pak se zase vrátit k maratonu.

Eva a její doporučení začátečníkům:

Jak začít běhat, aby to člověka bavilo?

Když se začne opravdu pomalu a člověk bude poslouchat své tělo, tak na to brzo přijde sám. Naplánujte si pěti-kilometrové kolečko v prostředí, kde se vám líbí. Na sto metrech se rozběhněte. Pak zase jděte. A ony se ty úseky, kdy poběžíte, časem prodlouží...

Je nutné naučit se nějaký styl?

Existují začátečnická cvičení a průpravy, aby se člověk naučil správným stereotypům, např. atletická abeceda (řadu návodů najdete na webu). Je to důležité pro ochranu kloubů, protože když má noha správný dopad, klouby se šetří. Ale komplexní recept neexistuje. Každý má svůj osobitý styl.



Stačí jen běhat?

Určitě bych doporučila, aby se lidé nesoustředili jen na běh. Je dobré přidat i trochu cvičení a posilování, aby bylo tělo v rovnováze. Ideální je najít si denně třeba 10 minut, aby si zacvičili a vyčistili hlavu.

Co má začátečník udělat před během?

Lehké protažení. Ale nesmí to být tak, aby ta poloha bolela. Musí to být spíše příjemný tah.

...a po běhu?

Jemnou kompenzaci, strečink, protažení. Výbornou pomůckou je například pěnový válec (foam roller), díky kterému formou automasáže příjemně uvolníte zatuhlé svaly na lýtkách, stehnech, ale i zádech nebo hrudníku.

Jak při běhu zapojit ruce?

To je otázka oné průpravy: když se naučíte zapojovat vršek těla při chůzi, například s holemi, tak když se potom rozběhnete, ruce vám už půjdou samy. Hlavně neběžet stejnou rukou, stejnou nohou! Nebo nedopadat obzvláště na patu, protože zátěž na kolena je pak enormní.

Co jídlo a pití? Kdy pít a kdy jíst?

I to je individuální. Já třeba při tréninku nepiju vůbec, při půlmaratonu, pokud není extra vedro, se taky neobčerstvuju. A myslím si, že když jde někdo běhat tři nebo i pět kilometrů, je zbytečné brát si s sebou vodu. Kvůli nějakým 25 minutám s sebou táhnout flašku s pitím mi přijde opravdu zbytečně. Když se pak člověk dobře napije po tréninku, tak to naprosto stačí. Pokud to teda není závod, tam pak už je to trochu jiné.

Nedoporučuji jít sportovat úplně hladový. Ale co jíst a kdy, to je individuální záležitost. Každý si musí najít, co mu vyhovuje.



A obuv?

Vhodné boty jsou velmi důležité. Dnes už existují specializované prodejny, kde vám poradí. Určitě bych nekupovala neznámkové boty někde na tržnici jen s cílem ušetřit. Na druhou stranu ale není nutné kupovat si boty za 5 000 Kč. Základem je dostatečné tlumení nárazů pomocí tlumící pěny, bota by neměla být těžká, měla by poskytovat dostatečnou oporu při odrazu, respektovat tvar chodidla a neměla by tlačit.

Určitě bych začátečníkům nedoporučovala minimalistické boty, tzv. „pětiprstáky“. Přestože se v nich běhá hezky, klouby začátečníka by to nemusely vydržet.

Vhodné oblečení?

Běhejte, v čem se cítíte dobře. Osvědčené jsou kvalitní elastiky, funkční trika a ženy by neměly zapomenout na kvalitní podprsenku. Kdo má problémy s křečemi nebo otoky nohou, ocení kompresní ponožky. A doporučuji: značková trika si kupte až za odměnu, až budete vědět, že u běhu zůstanete.

Doporučení na závěr?

Kupte si sporttester, abyste viděli, kolik jste uběhli a spálili kalorií. Je to zábavnější a možná vás to bude i víc motivovat.



Lékař na telefonu úspěšně pokračuje



Více než 1 000 hovorů přijala za první půlrok své existence linka Lékař na telefonu – nová nonstop služba pro pojištěnce ZP 211. Nejčastějšími tématy hovorů jsou konzultace zdravotního stavu, vysvětlení medicínských pojmů a výsledků laboratoře nebo problematika úhrad zdravotní péče.

Služba Lékař na telefonu byla pro pojištěnce ZP 211 spuštěna letos v lednu, **funguje dvacet čtyři hodin denně, sedm dní v týdnu** a primárně poskytuje obecné poradenství. V žádném případě nesupluje osobní návštěvu u lékaře nebo záchrannou linku pro případy akutních problémů a zdraví ohrožujících stavů. Pro tyto situace stále platí čísla 155 (Zdravotnická záchranná služba) nebo 112 (jednotné evropské číslo tísňového volání).

Jak služba funguje?

Na službu Lékař na telefonu se dovoláte na čísle **283 002 772**. Telefon zvedne koordinátor, který zjistí, co potřebujete s lékařem konzultovat. Ohlásíte, že jste klientem ZP MV ČR a upřesníte váš problém. Koordinátor s vámi dohodne čas zpětného volání a propojení přímo na lékaře. To vše proto, aby hovory byly maximálně efektivní. Lékař se díky všem sděleným informacím může na zvolenou oblast dobře připravit a dotaz následně zodpovědět během několika minut. Služba je zdarma, hradíte pouze telefonní hovor podle tarifu svého operátora.

O tuto službu je velký zájem napříč všemi věkovými skupinami. Podle jedné z lékařek na telefonu, MUDr. Reginy Herčíkové, patří mezi nejčastější dotazy

řešení horečnatých stavů dětí, problematika očkování a reakcí na očkovací látky. Starší pacienti většinou potřebují poradit s dávkováním a interakcemi léků, vysvětlit odborné lékařské termíny nebo výsledky vyšetření. Průměrná délka hovoru se pohybuje kolem tří minut, výjimkou ovšem nejsou ani telefonáty, které končí rychleji s doporučením okamžitě zavolat Zdravotnickou záchrannou službu.

Spokojenost 88 %

Z aktuálního čtvrtletního průzkumu vyplývá, že 88 % pojištěnců ZP 211, kteří službu od dubna do června využili, je spokojených. Celkem 78 % dotázaných klientů se v případě potřeby chce znovu obrátit na Lékaře na telefonu.



Důležité upozornění: Lékař na telefonu v žádném případě nenahrazuje rychlou záchrannou pomoc!

Chytrá rodina je pojištěna u 211 a ví proč

Víte, co je fond prevence? Speciálně financovaný program, díky kterému může ZP 211 podporovat zdraví prospěšné aktivity svých klientů. Z fondu prevence jim přispívá například na pravidelné sportování, očkování či na nejrůznější lékařská vyšetření, která nejsou běžně hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Letos na to má vyčleněno celkem 150 milionů korun.

Zajímavostí, kterou ocení rodiny s dětmi, je, že rodiče mohou svůj příspěvek postoupit dítěti. Ačkoliv jsme pro letošek příspěvek sjednotili na 500 Kč pro jednoho, děti do 18 let a ženy v souvislosti s těhotenstvím mohou žádat o dva libovolné příspěvky, to znamená, že mohou získat celkem 1 000 Kč.

A ještě je tady letní prázdninová akce „Dětské sportovní léto“, díky které může každé dítě do 18 let získat další pětistovku na letní sportovní pohybový pobyt. (Upozorňujeme, že tato akce platí pouze v období letních prázdnin.)

Tak tedy: ochutnejte spolu s námi!

jak je možné kombinovat bonusy od „dvěstějedenáctky“

Příklad 1

- OTEC permanentka do fitka **500 Kč**
 - MATKA cvičení jógy **500 Kč**
 - DÍTĚ sportovní kroužek **1 000 Kč** (čerpá 2×500 Kč)
 - DÍTĚ sportovní kroužek **1 000 Kč** (čerpá 2×500 Kč)
- + letní akce „Dětské sportovní léto“ (dalších **500 Kč** pro každé dítě na sportovní pobyt)

Rodina celkem **4 000 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.

Příklad 2

OTEC	sportovní aktivity nebo preventivní prohlídka nebo podpora odvykání kouření 500 Kč
ŽENA PO PORODU	sportovní aktivity, plavání s miminkem 1 000 Kč (čerpá 2×500 Kč)
MIMINKO	pomůcky pro novorozence a kojence 1 000 Kč (čerpá 2×500 Kč)
VĚTŠÍ DÍTĚ	dentální hygiena, očkování + letní akce „Dětské sportovní léto“ na sportovní pobyt 1 500 Kč (čerpá 3×500 Kč)

Rodina celkem **4 000 Kč**

Příklad 3

OTEC A MATKA	se vzdali svého příspěvku ve prospěch dětí
1. DÍTĚ	sportovní aktivity 1 000 Kč (čerpá 2×500 Kč) + letní akce „Dětské sportovní léto“ na sportovní pobyt 500 Kč + příspěvek postoupený od matky 500 Kč
2. DÍTĚ	sportovní aktivity a dentální hygiena 1 000 Kč (čerpá 2×500 Kč) + letní akce „Dětské sportovní léto“ na sportovní pobyt 500 Kč + příspěvek postoupený od otce 500 Kč

Děti celkem **4 000 Kč**

Využijte možnost převést příspěvek z rodiče na dítě

Na co všechno můžete příspěvek od 211 využít

Děti do 18 let

mají možnost čerpat celkem až **1 000 Kč**

- monitor dechu, chůvička, pomůcky pro novorozence a kojence – váha, teploměr, odsávačka hlenů, polohovací polštáře, zvlhčovače vzduchu
- organizované plavání – plavecký kurz organizovaný např. školkou nebo školou,
- sportovní pohybové aktivity – např. aerobic, fitness, sportovní soustředění, individuální lyžařský výcvik (není možné předkládat jednorázové vstupenky a permanentky na plavání)
- oční vyšetření PlusOptixem (pro děti od 6 měsíců do 3 let věku; seznam poskytovatelů najdete na webu www.211.cz)
- preventivní sportovní prohlídka
- „školka/škola v přírodě“ – ozdravný pobyt v přírodě nebo lyžařský výcvik organizovaný školkou/školou v ČR a realizovaný na území ČR (příspěvek se neposkytuje na volnočasové aktivity)
- nácvik dentální hygieny u dentálního hygienisty (příspěvek nelze čerpat na provedení dentální hygieny stomatologem a na úhradu přípravků určených k dentální hygieně)
- na fixní rovnátka zubů – pouze na jednu čelist

Očkování

Příspěvek je možno využít i na očkování, která nejsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Je možné jej využít například na tato očkování:

- klíšťová encefalitida
- žloutenka typu A, B, AB
- meningokok A, B nebo C
- pneumokok
- chřipka
- černý kašel
- rotaviry
- tetanus
- vzteklina
- HPV a další





Prevence civilizačních onemocnění

Dospělí od 18 let si mohou zvolit, že příspěvek z fondu prevence využijí na některé z následujících vyšetření:

- preventivní vyšetření při podezření na cukrovku (diabetes mellitus)
- preventivní vyšetření rizika tromboembolické nemoci (TEN) při užívání hormonální antikoncepce anebo při užívání hormonální substituce - ve věku od 45 let (počítáno dle data narození)
- preventivní vyšetření osteoporózy densitometrem
- preventivní vyšetření kardiovaskulárních onemocnění – EKG – do 40 let věku (počítáno dle data narození)
- vyšetření na bodystatu u poskytovatele zdravotních služeb nebo v lékárně
- ostatní preventivní vyšetření (vyšetření paměti, genetické vyšetření dispozice civilizačních nemocí, oční koherenční tomograf – OCT vyšetření, HRT vyšetření očí, vyšetření aktivity pánevního dna ultrazvukovou břišní sondou ve stoje, test na parodontální patogeny a další)

Prevence onkologických onemocnění

Je také možné vybrat si některé z těchto preventivních vyšetření a příspěvek pak použít na něj:

- prevence karcinomu prsu – ultrazvukové vyšetření prsu bez omezení věku nebo mamografické vyšetření ve věku od 40 do 45 let (počítáno dle data narození)
- prevence karcinomu tlustého střeva – test Septin 9 nebo test okultního krvácení ve věku od 40 do 50 let (počítáno dle data narození)
- prevence karcinomu plic – RTG plic
- prevence kožních nádorů – dermatoskop
- prevence nádorů prostaty – vyšetření PSA nebo ultrazvukové vyšetření
- prevence dalších onkologických onemocnění (např.: vyšetření ultrazvukem břišní dutiny, uroonkologické, kolonoskopické – častěji než 1/10 let, oční, genetický test LBC – karcinom děložního čípku)



Těhotné a ženy po porodu

mají možnost čerpat celkem až 1 000 Kč

- předporodní kurz pro těhotné, odborně vedený zdravotnickým personálem (zdravotní sestrou nebo porodní asistentkou)
- vitamíny a doplňky stravy, zakoupené v lékárně
- vyšetření související s těhotenstvím nehranzené z veřejného zdravotního pojištění, např. genetické nebo 3D či 4D ultrazvukové vyšetření
- účast otce u porodu
- příspěvek na epidurální analgesii
- odběr pupečnickové krve z důvodu dalšího medicínského využití dle rozhodnutí dárkyně
- pomůcky pro novorozence a kojení: váha, teploměr, odsávačka hlenů, polohovací polštáře
- pomůcky pro kojení dětí: formovače a chrániče bradavek, kojící kloboučky, speciální podprsenky a vložky do nich, speciální kojící tílka, kojící polštářek, odsávačka mateřského mléka, ohříváčka, sterilizátor
- laktační poradkyně
- cvičení žen po porodu, včetně plavání s dítětem

Program podpory odvykání kouření

Dospělý klient ZP 211 se může rozhodnout příspěvku z fondu prevence využít na zakoupení léčivých přípravků na podporu odvykání kouření, jako jsou např. žvýkačky, náplasti, cucavé pastilky, spreje aj.

Že to myslí se svým záměrem vážně doloží tím, že navštíví Centrum pro závislé na tabáku nebo poradenské centrum pro odvykání kouření.

Program pro dospělé

- preventivní sportovní prohlídky
- lékařská prohlídka před studijním pobytem
- organizovaný plavecký kurz
- sportovní pohybové aktivity – např. aerobic, fitness, sportovní soustředění – aktivita předplacená pojištěncem (Permanentka minimálně ve výši 800 Kč. Na platebním dokladu musí být uvedeno, o jaký sport se jedná. Není možné předkládat jednorázové vstupenky a permanentky na plavání)



Život je dar

a neměli bychom
ho promrhat
hádkami



Byl bosý, usměvavý, v očích jiskra. Na první pohled sympaták. Na sobě volný bavlněný oděv, vlasy sepnuté do drdůlku, na ruce výrazný prsten z mědi, který mu malinko černil dlaň...

Zpěvák, skladatel, textař a herec Tomáš Klus.

Osobně jsem ho neznala, ani nepatřím k jeho fanynkám, o jeho životě jsem měla vlastně jen zběžné informace: ženatý, miluje svoji ženu Tamaru, má s ní tři malé děti, písně si skládá i textuje sám, je vyznavačem tibetského buddhismu.

Po setkání s ním už asi vím, jak to je možné, že je schopen udržet pozornost diváků i tři hodiny v kuse. Má v sobě totiž jisté kouzlo, charisma. Je šířitelem dobré nálad, mluví poutavě a má zajímavé vyzrálé myšlenky...

Co mu řekla borelióza

V době našeho setkání se právě léčil z boreliózy. Projevila se velkou, až nesnesitelnou únavou: „Člověk má pocit, že už nemůže nic.“ Antibiotika zabrala, ale únava zatím přetrvává.

„Jakoukoliv nemoc se snažím přijmout především jako nějakou zprávu od svého těla. Chápu, co mi chtěla borelióza říct. Člověk má kolikrát tendenci stěžovat si na to, že není úplně ready, že je unavený, nevyspalej z dětí. Pořád si stěžuje a obtěžuje tím své okolí. Pak přijde borelióza, vy ráno vstanete a máte tak 60 procent své běžné energie. A najednou zjišťujete, že se s tím dá pracovat, že s tím nemusíte nikoho moc otravovat. Nemusíte každému hned na počkání říkat, jak strašně jste unavený.“



Takže toto je jedna z věcí, které jsem si díky té nemoci začal zpracovávat: že nemusím své okolí pořád zpravovat o svých niterných prožitcích, že každý má svých problémů dost.“

Ona a on

Je vám dvaatřicet a už máte tři děti, se svojí ženou doslova zhmotňujete lásku...

„Já jsem odjakživa dost rád užíval života. Hodně intenzivně jsem žil. I k lásce jsem přistupoval velmi konzumním způsobem. Dokud jsem nenarazil na svoji ženu. Ale nás nejprve spojilo přátelství, fyzické toužení přišlo až později. Mně se to před tím nikdy s žádným člověkem nestalo. My jsme se poznali a slíbili si, že už se nikdy jeden druhému z života neztratíme.“

Jak svůj vztah udržujete? Hádáte se vůbec?

„Nemůžu říct, že hádáme, protože to asi neumíme ani jeden. Ale vznikají třecí plochy. Jsou napínavé situace.“

Ale vždycky to dopadne tak, že si z toho pak děláme tři dny srandu. Protože všechny hádky vznikají z úplných blbostí. Ta rozbuška je blbost. Samotný problém, který vytvoří to napětí, je daleko hlubší. A hádkou nic nevyřešíte. Tak spolu prostě mluvíme.

Jakýkoliv mezilidský vztah, ať partnerská láska nebo přátelství, je práce. Lidi procházejí neustále změnou, všechno je v pohybu, všechno se mění a to lidi dost frustruje. Když s někým žijete v intenzivním vztahu, šokuje vás, že ten člověk je pořád jiný, a dochází k třecím plochám. Ale to je ta práce, že si to vysvětlujete, mluvíte spolu. Alfou a omegou všeho je komunikace.“

Sen o porodních domech

Ovlivnil fakt, že máte tři děti, vaše vnímání nemocnic, porodnic a lékařské péče?

„Myslím, že hodně věcí by se vyřešilo v momentě, kdyby doktoři měli – a vůbec ve zdravotnictví bylo – víc peněz. Spoustě věcí by to pomohlo a bylo by i daleko méně nemocných lidí. Protože mnohdy vlídné slovo lékaře pomůže víc, než jakýkoliv preparát. Jenže ten lékař na to nemá čas a ani sílu. Půlka mé rodiny jsou doktoři, a výborní doktoři. Ale kolikrát na pokraji vyčerpání.“

Jinak, já mám velký sen. Jednou za měsíc sázím nějaký ten eurojackpot a chci vyhrát miliardu. Za ni pak chci postavit porodní domy. Myslím si, že příchod na svět nesmírně podceňujeme, a vůbec přístup k ženám a k těhotenství. Systém se k tomu staví, že porod je něco jako operace. Nemí. Porod je příchod člověka na Zem. To je posvátná věc. Já neříkám, že se to má dítě doma nebo někde u ohně, ale že to nemá být v nemocnici. Porodnice by měla matkám ve všem vyjít vstříc a nebrat je jen jako pacientky (pokud je samozřejmě zdravotně vše v pořádku). Matka, která jde rodit, není pacient, je to brána života.“

Chlap má být ženě k ruce

„Nelíbí se mi ani trend, kdy se v porodnicích máměm odebírají děti, aby si matky odpočinuly. Od toho jsou tady tatínkové. Jsem obrovské zastánce toho, že součástí pracovních podmínek je otcovská dovolená. Že chlap, když jeho žena porodí, s ní může zůstat alespoň týden a být jí k ruce. Dítě má být se svými rodiči, a když je máma unavená, tak tam má být táta a nosit. Od toho má svaly. Já jsem taky svalnatý díky tomu, že nosím děti. A chodí za mnou lidi, kam že to chodím do fitka...“

Když vrátíme do vztahů a příchodu dětí na svět přirozenost, zbavíme se spousty problémů, které řešíme až zpětně. Mnoho terapií bychom vůbec nemuseli podstupovat.“

Politika a cit nejdou dohromady

Nepřemýšlíte, že byste vstoupil do politiky? Zdá se, že byste měl k řešení hodně témat.

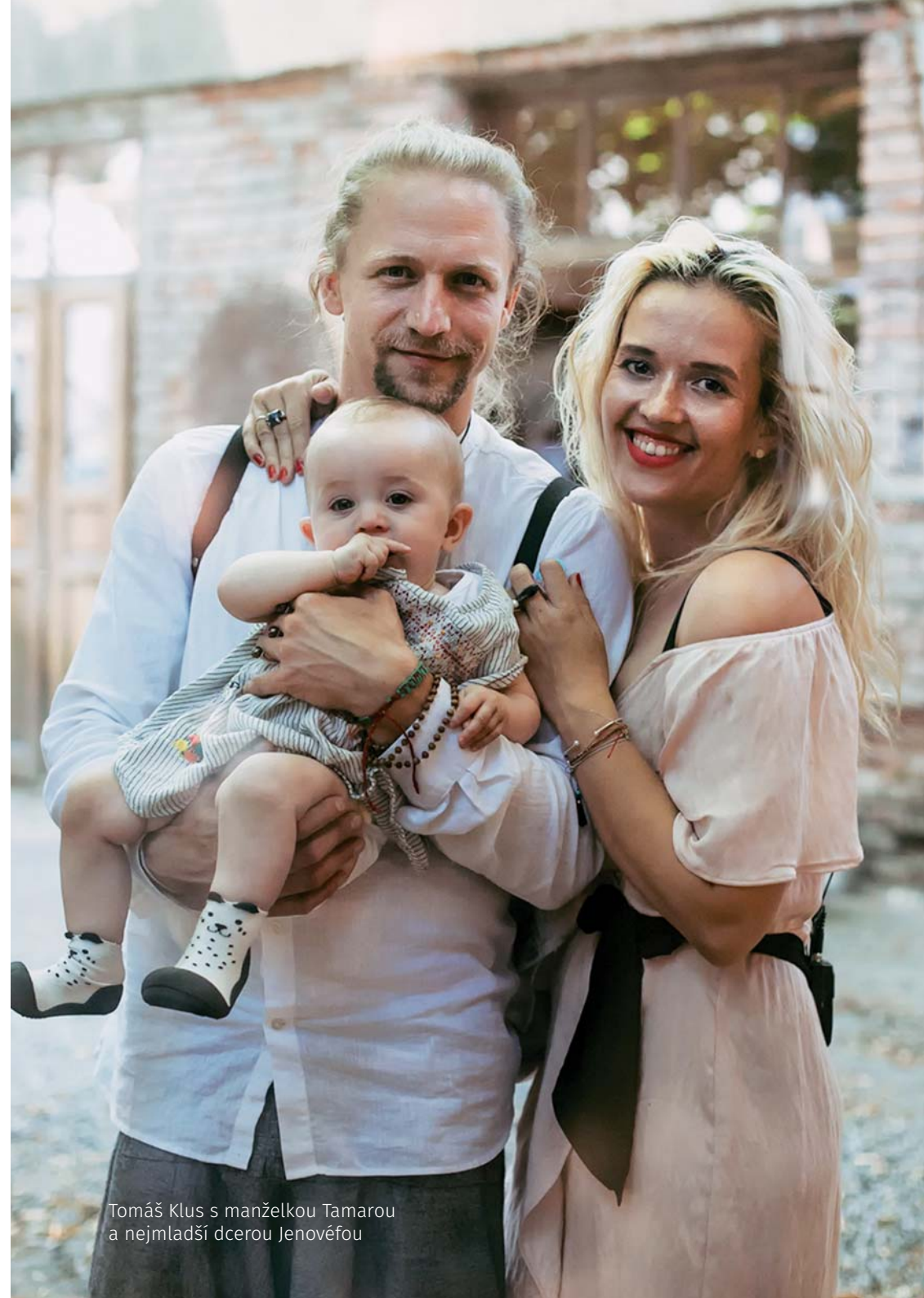
„Víte co, já nevím. Je fakt, že dost často mám takové tendence myslet si, že tam může člověk něco změnit. Na druhou stranu důvěřuji své intuici a tomu, že každý tady máme nějaké poslání. A já si nemyslím, že bych byl dobrý politik.“

Politik musí být pragmatický člověk. Já se ve svém životě rozhoduju spíše na základě citu a intuice. Za každou cenu se vždycky snažím docílit nějaké harmonie... a to by se mi nežilo dobře. Spíš budu upozorňovat na některé věci prostřednictvím daru, který mi byl dán. Prostřednictvím svých písniček.“

Buddhismus: přístup k mysli

Jak jste se dostal ke studiu buddhismu?

„Moje vnímání světa velmi značně ovlivnila smrt mé sestry a otce. V poměrně útlém věku jsem byl nucen pokládat si otázku, kam odcházejí lidé, když zemřou.“



Tomáš Klus s manželkou Tamarou a nejmladší dcerou Jenovéfou

To v myslí dítěte způsobí, že začne život vnímat jinak. A to se mi stalo. Navíc, já nikdy nebyl člověk, který by na někoho kul nějaké pikle. Mně přirozeně jde o dobro lidí, i když je to pro hodně lidí neuvěřitelné. A v momentě, kdy jsem dostal do ruky první knížku o buddhismu, kde se psalo, že soucítit s druhými a být jim co nejvíce prospěšný je v pořádku, jsem si uvědomil, že nejsem blázen.“

Táta problíkavač

„Někdo mi vyčítá, že mám evropské kořeny a zabývám se východní filozofií. Ale já se o ni zajímám hlavně z toho důvodu, že není odtržená od běžného života. Buddhismus není náboženství, je to přístup k myslí. Fascinuje mě moc ovládnout oheň ve svém mozku, ve své hlavě. Protože mysl je dobrý sluha, ale špatný pán.

S tím souvisí i výchova dětí. Nechci být táta problíkavač, takový ten typ, který vyjede nesmyslně třeba na psa, začne na něj rvát a nedej bože ho zmlátí před dětmi. A ty děti to berou jako vzor, jako něco normálního. To já nechci. Chci, aby mé děti viděly sílu člověka v tom, že dokáže zachovat klid a vyrovnanost v jakékoliv situaci. A také proto jsem se rozhodl, že v tomto ohledu na sobě začnu pracovat.“

Pojďme spolu

Je něco, z čeho máte strach?

„Bojím se toho, že jsme nepoučitelní, že se vždycky dokážeme semknout až v momentě, kdy přijde nějaký průšvih. A bohužel, takhle to máme i ve svých individuálních životech. Například: potkáváte se v práci s někým, kdo je opravdu, s prominutím, kretén. Potkáte ho za rok a koukáte, co se s ním stalo. Je

z něj pokorný, milý člověk. Směje se a užívá si okamžik, že je tady. Jak je to možné? ptáte se. A pak se dozvíte, že ten člověk prodělal rakovinu, přežil něco strašného nebo že mu umřel někdo blízký. Vždycky nás musí probít až nějaká tragédie, abychom si uvědomili posvátnost života. Život je obrovský dar. A neměli bychom ho promrhávat tím, že jsme na někoho naštvaní, že někomu něco neodpustíme...“

Pojďme vyjít do ulic. Ne, abychom protestovali, ale abychom spolu mluvili, abychom sdíleli svoje životy. Protože bez toho budeme mít sice bohatý virtuální svět, plný různých fantastických modelů existence, ale náš vlastní život pozbyde platnosti. V momentě, kdy spolu začneme mluvit, zjistíme, že naše touhy a prahnutí jsou stejné. Chceme být šťastní, chceme být zdraví, chceme žít v harmonii. Jde jen o to se pochopit.

O tom je i moje další deska, která vyjde v září. Jmenuje se Spolu. Protože jinak než společně to nezvládneme. Problémy, které tady máme, jsou problémy lidí a vyřeší je jenom lidé. Není čas čekat na nějaké božské řešení.“

Tomáš Klus

Písničkář, textař, skladatel, herec a bývalý moderní pětibojář. V roce 2008 mu vyšlo první album Cesta do záhu(d)by. Tentýž rok napsal a nahrál hudbu pro film Anglické jahody. Následně vydal další čtyři alba. Pro jeho tvorbu je typický důraz na text a melodii.

V září 2012 absolvoval studium herectví na DAMU. Jako herce jej bylo možno vidět v seriálu, filmu i divadle. V roce 2012 získal zlatého Českého slavíka. Podporuje charitativní projekty. S manželkou Tamarou má tři děti – Josefinu (2013), Alfréda (2016) a Jenovéfu (2017).



Cestujete?

Se ZP 211 nejvýhodněji

Letní cesty do zahraničí lákají – moře, hory, zajímavá místa... Přes romantické představy je nutné před cestou zachovat chladnou hlavu a uzavřít cestovní pojištění. Ušetříte si tak spoustu starostí a hodně peněz. Může jít až o miliony.

„Klient si v USA poranil páteř a obratle skokem ze skokanského můstku. Za okamžitou operaci na místě a další léčbu pojišťovna uhradila bezmála dva miliony korun. Bez pojištění by klient veškeré náklady musel zaplatit ze svého,“ potvrzuje Hana Kadečková, mluvčí ZP 211. Velmi výhodné cestovní pojištění se ZP 211 je možné uzavřít na pobočkách, ale i online. Pojištění ZP 211 nabízí ve spolupráci se smluvní ERGO pojišťovnou a.s.

Novinky 2018

- roční cestovní pojištění po Evropě pro celou rodinu s **50% slevou** do konce letošního roku
- krátkodobé cestovní pojištění pro děti **do 15 let zdarma** (akce platí do konce září)
- úrazové pojištění **pro novorozence na první rok zdarma**
- pojištění **majetku s 30% slevou**

MAX pro maximální plnění

Kdo chce mít absolutní klid, uzavře pojištění MAX. Při cestách po Evropě balíček E-Trip Max a při cestách po světě W-Trip MAX zajistí kompletní pojistnou ochranu – léčebné výlohy, asistenční služby,

úraz, zavazadla, odpovědnost, a to s navýšeným plněním. Krytí léčebných výloh v Evropě je v neomezené výši a ve světě je tento limit 10 milionů Kč. Trvalé následky úrazu jsou kryty až půl milionem a denní odškodné za hospitalizaci je 500 Kč. Odpovědnost za škodu je u MAX balíčku kryta až 10 milionů Kč.

Pojištění pro pejska

Při cestách se zvířátkem se můžete pojišťovat i na situaci, že s ním budete muset k veterináři. Nejvyšší hranicí tohoto pojištění plnění je 10 000 Kč. Užitečné bude i pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou zvířetem – kryje škody na zdraví, majetku a finanční škody až do výše tří milionů Kč.

Studenti stále ZDARMA

I nadále platí úžasný benefit pro studenty od 15 do 26 let – klienty ZP 211, kteří mohou mít cestovní pojištění pro výjezdy po Evropě zcela zdarma na 60 dnů. Ti, kteří vyjedou do Evropy studovat (např. v rámci programu Sokrates) jsou pojištění zdarma až na 180 dní.

Nepřehlédněte rovněž exkluzivní nabídku celoročního cestovního pojištění **E-Family**, která se hodí pro ty klienty ZP 211, kteří cestují vícekrát za rok. Letos navíc s neuvěřitelnou **50% slevou**.

Pozor na úrazy předních zubů zvláště u dětí

Přestože k úrazu předního zubu může dojít v každém věku, mezi statisticky nejohroženějšími jsou děti ve věku 8–12 let. Tyto úrazy se liší svým rozsahem a závažností a dále tím, jak naléhavě potřebují zákrok.

Potvrzuje to lékařka a ředitelka projektu Dětský úsměv MUDr. Hana Zallmannová: „Odlovení velmi malého kousku skloviny se někdy může obejít i bez zákroku lékaře. U rozsáhlejších fraktur je důležité pokusit se úlomek zubu najít, protože zubní lékař by jej při opravě defektu mohl k zubu znovu přilepit,“ popisuje jednu z možných situací a pokračuje: „Pokud lomná linie zasahuje do dřevné dutiny (dutiny „s nervem“), je třeba vyhledat ošetření co nejdříve. To platí i pro situace, kdy se zub zčásti pohnul ze zubního lůžka.“ A dodává: „Stále zuby po úrazu je třeba dlouhodobě sledovat kvůli riziku možných pozdních komplikací“.



Kořene se nedotýkat a nečistit

Velmi urgentní řešení vyžaduje podle doktorky Zallmannové situace, kdy byl vyražen celý zub i s kořenem. „V tom případě je třeba se zubem manipulovat velmi opatrně, aby nedošlo k dalšímu poškození povrchu kořene. Znamená to kořene se pokud možno vůbec nedotýkat a případné nečistoty se nesnažit odstraňovat. Zub by neměl oschnout. Pro tuto situaci se vyrábí speciální roztok ve skleněné dóze s uzávěrem (DENTOSAFE nebo SOS Zahnbox). Když tento roztok není po ruce, pro uchování vyraženého zubu poslouží alespoň na krátkou dobu i mléko nebo potravinová fólie.“

Pozor na čas

Prognóza vyraženého zubu se významně zhoršuje prodlužující se dobou, po kterou je zub mimo zubní lůžko. Jak lékařka připomíná, při ztrátě stálého zubu v dětském věku není žádná přijatelná náhrada.

Implantát přichází v úvahu až po dokončení růstu, tedy nejdříve po 18. roku. Defekty vzniklé ztrátou stálého zubu se dlouhodobě provizorně řeší většinou „nalepeným“ tzv. Marylandským můstkem, pro který není třeba okolní zuby brousit. „Ne vždy ale tyto provizorní můstky spolehlivě drží. Pro záchranu poraněných zubů se vyplatí podniknout maximum,“ dodává doktorka Zallmannová.

Co je Dětský úsměv?

Dětský úsměv je unikátní projekt preventivní péče o zuby dětí v mateřských školách, na prvním stupni základních škol a v dětských domovech. Věnuje se prevenci zubního kazu a parodontózy, jejíž úroveň v ČR stále neodpovídá evropským standardům. Nejdůležitější částí každé lekce je praktický nácvik správného čištění chrupu pod odborným vedením. Správné čištění chrupu je osvědčený způsob, jak předcházet zubním kazům a parodontóze v dospělosti. ZP 211 je jedním z hlavních partnerů projektu.

Více informací na www.detskyusmev.org.

Víte že...

- ... dvanáctileté děti v ČR mají 2,5× více zkažených zubů než děti ve státech jako je Švýcarsko nebo Finsko či Dánsko?
- ... v ČR se z veřejného zdravotního pojištění zaplatí ročně 1,5 miliardy Kč jen za plomby?
- ... hlavní příčinou vzniku zubního kazu je nedostatečné čištění zubů a vysoký příjem cukrů?
- ... zubnímu kazu lze spolehlivě předejít správnou péčí?
- ... s čištěním je třeba začít po prořezání prvních zubů?
- ... zubní kaz je nakažlivý pro sousední zuby?
- ... při předčasné ztrátě dočasných zubů je často nutná ortodontická léčba (rovnátka) nebo dochází ke špatnému vývoji výslovnosti a řeči?
- ... zanedbaná péče o dočasný chrup s sebou přináší nutné velké výdaje v budoucnosti?



Dlouholetý klient ZP 211 daroval krev a plazmu už 600x

Krev má v medicíně naprosto nezastupitelnou roli. Nenahraditelné jsou všechny její složky a lidské životy denně zachraňují červené krvinky, krevní destičky a plazma od dárců. Svě o tom ví i náš dlouholetý klient, pan Zdeněk Duběnka z Kostomlat.

Dárce krve a krevní plazmy je už neuvěřitelných 46 let. Za tu dobu rozdál už více než 300 litrů krve a pomohl stovkám pacientů.

Na otázku, co ho přimělo k dárcovství, odpověděl: „Pravidelnou bezplatnou dárkyní krve byla i moje maminka, a tak mi přišlo naprosto přirozené ji napodobit. Poprvé to bylo na vojně a od té doby pravidelně dávám každý rok plazmu a krev. Plazmu může člověk totiž dávat každé dva týdny, krev mohou muži dávat až 5x do roka, ženy až čtyřikrát.“



Za svoje odběry je držitelem sbírky odznaků a plaket doktora Janského. V roce 2014 byl jako první dárce krve v České republice vyznamenán prezidentem republiky medailí Za zásluhy o stát.

V únoru letošního roku absolvoval pan Zdeněk jeden ze svých posledních odběrů, jubilejní šestistý. „Rád bych svoje dárcovství zakončil šestistým třetím odběrem, jako náš slavný automobil Tatra“, dodal vitální pětasedesátník a bývalý nádražák Zdeněk Duběnka.

Jak moc je pro život důležité darovat krev sdělil našemu časopisu primář oddělení hematologie a krevní transfuze plk. MUDr. Miloš Bohoněk, Ph.D. z Ústřední vojenské nemocnice – Vojenské fakultní nemocnice v Praze: „Darování krve a jejích složek je výrazem vzájemné lidské sounáležitosti, protože bez něj se ani moderní medicína skutečně stále neobejde. Ačkoli má v České republice dárcovství krve dlouhou tradici, stále je aktuální apel na všechny zdravé občany, aby se stali pravidelnými dárci krve. Já osobně si dárců krve mimořádně vážím a s pokorou jim sděluji, že jsou našimi váženými spolupracovníky, bez kterých bychom my lékaři byli v řadě případů bezmocní.“



Další benefity ZP 211

pro dárce krve a krevní plazmy

Příspěvek až 500 Kč z aktuální nabídky fondu prevence pro ženy a muže (možnost dárce postoupit 750 Kč dítěti)

- + příspěvek až 250 Kč na vitamíny a minerály
- + příspěvek na léčebné procedury až 5 000 Kč za celkem 6 odběrů krve od posledního příspěvku ZP MV ČR. V případě nemožnosti využití léčebné procedury příspěvek až do výše 2 000 Kč na stomatologické výkony, dioptrické brýle, sportovní aktivity, nácvik dentální hygieny a jiné.

Platí pro bezpříspěvkové dárce. Kompletní informace na www.211.cz.

Program slev a výhod

ZP 211 má stovky obchodních partnerů, kteří nabízejí klientům pojišťovny řadu zajímavých výhod a slev. Mohou zde najít slevy na vstupné do bazénů, fitness klubů či do solných jeskyní, dále například slevy na fyzioterapii, léčebnou rehabilitaci a masáže, slevy na měření na přístroji InBody či na sestavení osobního výživového plánu.

Partneři ZP 211 nabízejí i slevy na nákup cyklistických, lyžařských a snowboardových helem, sportovních rukavic či jízdních kol. V seznamu nechybí ani slevy na kojenecké výrobky, přebalovací pulty, zdravotně nezávadnou dětskou obuv, na oblečení pro těhotné a pomůcky pro kojící ženy a řada dalších.

Otevřete si webové stránky www.zpmvcr.cz a najdete Program slev a výhod.

Léčebně ozdravné pobyty pro děti

ZP 211 pomáhá zlepšovat zdravotní stav chronicky nemocných dětí s nemocemi dýchacích cest. Organizuje pro ně dvoutýdenní vysokehorské léčebně ozdravné pobyty s nízkou finanční spoluúčastí rodičů. Letos na pobyty do Vysokých Tater odjede celkem 400 dětí. Program má u účastníků velký ohlas. Zde malá ukázka spokojenosti od jedné maminky: „Jménem mojí dcerky Vám posílám poděkování za LOP, který proběhl v červnu... o děti je vzorně postaráno a mají zábavný program... práce s dětmi je velmi náročná, hlavně když tam máte malé děti, které jsou poprvé na tak dlouho bez rodičů... Děkuji za krásný pobyt.“

Ombudsmanka

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

Společně i zábava se ZP 211

Léto je období sportu a veselých radovánek. Tak proč se nebavit se ZP 211? Můžete se účastnit závodů na horských kolech Kolo pro život či Nova Cup a ještě při tom využít slevu. A co teprve akce 211 v zoo!

Kolo pro život 2018

- 11. 8. Nové Město na Moravě
- 18. 8. Chrudim
- 1. 9. Plzeň
- 8. 9. Znojmo
- 22. 9. Klokočůvek u Oder
- 29. 9. Ralsko – Letiště Hradčany

Poznámka: prvních 25 přihlášených pojištěnců ZP 211 na daný závod dostane 20% slevu. Pouze přes online přihlášení. Sledujte náš FB, připravujeme soutěže o startovné zdarma.

Nova Cup 2018

- 28. 9. Hradec Králové
- 6. 10. Mikulov, okres Břeclav

Poznámka: všichni pojištěnci ZP 211 mají slevu 20% na startovné při online registraci. Příslušníci složek IZS startují zdarma.

S 211 do zoo za dobrodružstvím

Čekají na vás zajímavé soutěže pro děti i dospělé a hodnotné ceny, spousta nečekaných informací a ohromných radovánek. Tak neváhejte a přijďte:

- 11. 8. Zoo Olomouc
- 18. 8. Zoo Hluboká nad Vltavou
- 25. 8. Zoo Dvůr Králové nad Labem
- 1. 9. Zoo Praha
- 9. 9. Zoo Brno
- 15. 9. Zoo Zlín
- 22. 9. Zoo Liberec
- 23. 9. Zoo park Chomutov

Sledujte Facebook ZP 211

www.facebook.com/pojistovnazpmvcr. Najdete tam spoustu dalších zajímavostí, a také **fotosoutěž o paddleboard a další ceny!**



Těšíme se na vás také
na infolince

Máte-li jakýkoliv dotaz, neváhejte zavolat na naši infolinku. Operátorky ZP 211 jen loni vyřídily téměř 70 000 hovorů a přes 83 000 infomailů.

Volejte **844 211 211**

Navštivte naše pobočky

Zdravotní pojišťovna 211 má na 90 kontaktních míst po celé ČR. V tomto vydání letního speciálu vás seznámíme s hlavními pobočkami. Všechna kontaktní místa najdete na webu www.zpmvcr.cz. Neváhejte se na naše klientské pracovníky obrátit. Rádi vám odpovíme na všechny vaše otázky.

PRAHA 3

Vinohradská 2577/178
Tel: 233 002 111

Po: 08:00–18:00
Út, Čt: 08:00–15:00
St: 08:00–17:00
Pá: 08:00–12:00

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

PLZEŇ

Hruškova 8
Tel: 378 023 222

Po, St: 08:00–17:00
Út, Čt: 08:00–15:30
Pá: 08:00–12:00

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Wonkova 1225
Tel: 495 737 311

Po, St: 08:00–17:00
Út, Čt: 08:00–15:30
Pá: 08:00–12:00

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

OLOMOUČ

Jeremenkova 42A
Tel: 585 238 411

Po, St: 08:00–17:00
Út, Čt: 08:00–15:30
Pá: 08:00–12:00

OSTRAVA

Hlávkova 2
Tel: 596 206 111

Po, St: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
Pá: 8:00–12:00



Zdraví
jako
vášeň

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

chytřá
rodina
cestuje s 211 a ví proč

roční cestovní pojištění pro celou
rodinu s 50% slevou za 995 Kč

Zdraví

Bonusy

Cestovní
pojištění

Program
slev
a výhod

Lékař na
telefonu

infolinka: 844 211 211 www.211.cz