

Zdraví jako vášeň

2020



Rychlobruslařská legenda

**Martina
ŠABLÍKOVÁ**

**Bez sportu
bych nemohla být**

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR



Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele
- 4 Rychlobruslařská legenda Martina Sáblíková: Bez sportu bych nemohla být
- 8 ZP MV ČR zaplatí letos lékařům 41,5 miliard Kč. O 12 % více než loni
- 9 Hurá na Zimní hry s 211
- 10 Bonusy pro vaše zdraví v roce 2020
- 13 Už téměř čtyři roky vám pomáhá ombudsmanka
- 14 Trenérka atletické přípravy dětí Kateřina Roubalová: Jakýkoliv pohyb je pro dítě dar
- 17 Za doplatky na léky jsme vám vrátili téměř 60 milionů Kč
- 18 Specialista na výzkum a léčení závislostí, profesor Michal Miovský: Pár deci vína denně může zadělat na velký problém
- 21 Vyzkoušejte s námi Suchej únor
- 22 Lékař na telefonu
- 24 Známý epidemiolog, náměstek ministra, prof. Roman Prymula: Je smutné, že se k nám vrátily už vymýcené nemoci
- 27 Sportujeme i v zimě. Třeba na tradiční Stopě pro život
Ve Špindlu pro klienty ZP 211 laciněji
- 28 Světově uznávaný gólman Petr Čech radí dětem: Bojujte za své sny
- 32 Navštivte naše pracoviště

Zdraví jako vašeň 2020

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

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková, MBA
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, bara@virtualworld.cz
Foto: Tomáš Třeštík, Pavel Lebeda a Ondřej Pýcha pro SPORT INVEST, archiv Nutrend, ČTK, Shutterstock, archiv ZP MV ČR
Tisk a distribuce: ASAGRAPH s.r.o.

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



Za péči o vás zaplatíme letos historicky nejvíc

Historicky nejvyšší částku – 41,5 miliardy korun – zaplatí ZP 211 lékařům v letošním roce za zdravotní péči o své klienty. O pět miliard více oproti plánu na loňský rok.

Pokud částku rozpočítáme na jednotlivé klienty, zaplatíme každému za rok v průměru 31 300 Kč. To je samozřejmě jen matematický průměr. Někdo bude čerpat jen minimum, neboť je zdravý, zatímco péče o jiného, co se zdraví týče méně šťastného klienta pojišťovny, může vyšplhat do milionů.

Jsmo rádi, že u nás funguje solidární zdravotní systém, který zajistí nutnou péči opravdu každému. A jsme hrdí na to, že vaše ZP 211 hospodaří tak dobře, že si tak razantní zvýšení úhrad z roku na rok může dovolit.

Kromě toho nezapomínáme na podporu prevence. Z veřejného zdravotního pojištění na ni ročně vynakládáme více než 750 milionů korun. To jsou vyšetření, prohlídky a očkování, které jsou vám hrazeny v rámci pojištění, máte je tedy zadarmo. Nad rámec toho jsme vyčlenili dalších 260 milionů korun do fondu prevence. Můžete si sami vybrat, na jakou preventivní aktivitu příspěvek využijete.

Letos jsme pro vás připravili ve fondu prevence i řadu novinek: přispějeme novorozencům s nízkou porodní váhou na umělé mléko, klientům, kteří mají problémy s váhou, na sestavení jídelníčku nutričním terapeutem, přidáme na specifické diety... Ženy v souvislosti s těhotenstvím mohou letos čerpat příspěvek až 1500 Kč. A stále platí, že u nás mohou rodiče přenechat svůj příspěvek dětem.

Jsmo jedinou zdravotní pojišťovnou v zemi, která je od roku 2017 držitelkou mezinárodního prestižního ocenění kvality Czech Superbrands. Být součástí široké rodiny 211 se určitě vyplatí! Jsme rádi, že s námi zůstáváte.

Vážíme si vaší věrnosti a budeme dělat vše, abyste se službami své ZP 211 byli spokojeni i v letošním roce, do kterého vám za celou ZP 211 přeji hodně štěstí a především pevné zdraví!

David Kostka,
generální ředitel



Rychlobruslařská legenda **Martina**

Sáblíková:

Bez sportu bych nemohla být

» V létě vymění své brusle za kolo

Tato sympatická, usměvavá, nesmírně pilná a houževnatá mladá žena podává neuvěřitelné sportovní výkony. Ve svých necelých 33 letech vlastní tři olympijské zlaté medaile, dvacet zlatých z mistrovství světa a dvanáct zlatých ve světovém poháru. Ano, řeč je o naší rychlobruslařské legendě Martině Sáblíkové. Jsme hrdí, že právě ona je jednou z nás – klientů ZP MV ČR.

Martino, rozhovor poskytnete časopisu s názvem „Zdraví jako vášeň“. Proto první otázka pro vás je nasnadě: jakým podléháte vášním?

Nevím, jestli je to přímo vášeň, ale ráda spím, jím a trávím čas s rodinou a nejbližšími. A samozřejmě sportuji. Bez toho bych nemohla být.

Proč jste si za svoji životní vášeň zvolila právě sport, tedy rychlobruslení a jízdu na kole?

Ono to tak nějak přišlo samo. Od dětství jsem sportovala, a jakmile jsem se dala na rychlobruslení a začala se zlepšovat, tak jsem se do toho sportu zamilovala. S kolem to bylo podobně, jeden den ho využíváte jako trénink na bruslení a druhý den zjistíte, že bez kola nedáte ani ránu.

O vás je známo, že velice tvrdě trénujete. Jste někdy třeba také líná? Musíte se do tréninků přemlouvat nebo vás to prostě baví?

Baví mě sport sám o sobě, ale myslím, že každý z nás se čas od času musí k nějaké



činnosti přemlouvat. Mám to stejné: jsou dny, kdy se na to prostě necítíte, ale v ten moment je dobré mít kolem sebe lidi, kteří vás nakopnou. Ne doslova ☺

V čem spočívá váš trénink – běh, posilovna...? Jak často a dlouho trénujete?

To je vlastně takové naše týmové tajemství. Ale je to hodně o kole, posilování, skákání kvůli síle a pak samozřejmě bruslení. Každý den dvakrát, třikrát, čtyřikrát za den, podle toho, v jaké jsme fázi sezóny.

Co vás motivuje, abyste pokračovala v tréninku a závodech? Úspěchy nebo prostě jen radost z pohybu?

Radost ze sportu určitě, ale taky celý náš tým. Spousta mladých a dětí, kterým můžu ukázat cestu před tím, než skončím.

Co psychika? Jak s ní pracujete, ovládá vaše výkony nebo ji máte pod kontrolou? Prozradíte nějaký osobní recept, jak zůstat i ve vypjatých situacích klidný?

To vám zrovna já nedokážu poradit, protože já klidný člověk nejsem. Před závodem to je nejhorší, tam mě neuklidní nic, až startovní výstřel.

Kde čerpáte energii? Co vás nabíjí?

Rodina, blízcí přátelé a členové týmu. Například děti a mladí od nás z týmu jsou jiná generace a s nimi člověk pociťově omládne o deset let.

Musíte držet nějakou speciální dietu? V čem spočívá?

Mám, řekla bych, klasickou sportovní dietu – vyhýbat se těžkým jídlům, smaženým, tučným... Zeleniny, salátky, kuře... Nic speciálního. Ale po sezóně už se vždy těším, až si budu moci dát i něco jiného.

Takže si dovolíte někdy v jídle hřešit?

Po sezóně ano. Pizza, čokoláda, prostě takové klasiky. Někdy si člověk musí dopřát, bez toho by to nešlo.

Máte už bohužel zkušenosti i s bolestmi kolen či zad. Jak se vlastně staráte o své zdraví?

V našem sportu je důležité vyvažovat záťaž, kterou vám bruslení způsobuje. Čili na tom pracujeme v posilovně. Za ta léta mám vyzkoušené, jak se potřebuji zahřát, protáhnout a dostat do stavu, kdy mohu podat maximální výkon. Jak to tak ale bývá, některým zraněním nezabráníte.

Máte nějaké koníčky i mimo sport? Nebo vám už na nic nezbývá čas?

Času opravdu moc není, ale já to beru tak, že sport je nyní můj koníček. A vše, co s tím souvisí: jezdím na kole po krásné krajině, trávím čas s lidmi, které mám ráda a dělám disciplínu, která mě baví. Další koníčky přijdou až po kariéře.

Jak relaxujete?

Spím, spím a spím. A když nespím, tak jsem s rodinou či přáteli.

Máte čas na běžný soukromý život? Randění, kino, posezení s přáteli...

Stále říkám, že vše člověk může dohnat po sportovní kariéře. Ta totiž netrvá věčně. Máte něco přes dvacet let na to, věnovat sportu vše. Ale samozřejmě si čas na kino či kafe s kamarády udělám. Ale určitě ne tak často, jak to plánuji po kariéře.

Martina Sáblíková

Sto sedmdesát jedna centimetrů vysoká česká rychlobruslařka specializující se na dlouhé tratě 3000 a 5000 m. Držitelka tří zlatých olympijských medailí, 20 zlatých medailí z mistrovství světa a 12 zlatých ve světovém poháru, držitelka řady světových rekordů.

Rychlobruslení se věnuje od svých 11 let. Jejím trenérem je Petr Novák.

Podle svých slov má Martina Sáblíková motivaci bojovat o medaile i na dalších ZOH v Pekingu v roce 2022.

V loňském roce byla již počtvrté vyhlášena Sportovkyní Olympu – centra sportu ministerstva vnitra. V roce 2017 byla oceněna českých státním vyznamenáním – Medailí Za zásluhy.

V rámci letní přípravy jezdí na kole, přičemž se postupně začala účastnit některých závodů, takže se stala reprezentantkou i v silniční cyklistice. Dalším letním sportem, kterému se věnuje, je in-line bruslení.



» Jsem ráda, že mohu být součástí rodiny zdravotní pojišťovny 211

ZP MV ČR zaplatí letos lékařům 41,5 miliardy Kč. O 12 % více než loni

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR vydá na péči o zdraví svých klientů v letošním roce 41,5 miliardy korun. Její náklady se tak proti loňskému roku zvýší téměř o 12 procent.

„Ve srovnání se zdravotně pojistným plánem na rok 2019 zvýšíme letos úhrady zdravotníkům více než o pět miliard korun. Přidáno dostanou všechny segmenty zdravotních služeb,“ uvedl David Kostka, generální ředitel druhé největší zdravotní pojišťovny v zemi, která má v péči více než 1,3 milionu klientů.

Podle Davida Kostky je v nárůstu započítán jak plán úhradové vyhlášky, tak i navýšení plateb nad rámec vyhlášky, dohodnuté s premiérem Andrejem Babišem. „Z šesti miliard korun, které zdravotní pojišťovny uvolní nad rámec úhradové vyhlášky, uhradí ZP MV ČR více než 700 milionů Kč,“ dodal generální ředitel. Na otázku, zda bude muset pojišťovna sáhnout do rezerv, Kostka odpověděl: „Finanční zůstatek základního fondu zdravotního pojištění snížíme téměř o 1,8 miliardy korun.“

Kolik zaplatíme v roce 2020 (meziroční nárůst):

Celkem: 41,5 mld. Kč (+ 11,9 %)

Poskytovatelé lůžkové péče: 22,1 mld. Kč (+ 13,6 %), z toho:

» nemocnice: 20,5 mld. Kč (+ 13,6 %)

Ambulantní péče celkem: 11,5 mld. Kč (+ 10,7 %), z toho:

- » ambulantní specialisté: 3,9 mld. Kč (+ 12,7 %)
- » praktiči pro dospělé a děti: 2,2 mld. Kč (+ 8,9 %)
- » stomatologové: 1,8 mld. Kč (+ 9,0 %)
- » ambulantní gynekologové: 0,66 mld. Kč (+ 8,7 %)
- » domácí zdravotní péče: 0,29 mld. Kč (+ 38,1 %)

Lázeňská péče: 0,64 mld. Kč (+ 6,8 %)

Zdravotnická záchranná služba: 0,36 mld. Kč (+ 14,8 %)

Přeprava nemocných: 0,20 mld. Kč (+ 21,6 %)

Podpora prevence a péče o chronické pacienty

ZP MV ČR peníze použije na podporu prevence a registrace svých klientů u lékařů primární péče, na zajištění a posílení místní a časové dostupnosti zdravotních služeb, na bonifikaci lékařů pečujících o chronické pacienty, podporu očkování a další. „**Ideme do oblastí, na které se chceme výrazněji soustředit. Například cílená péče o chronické pacienty může do budoucna přinést úsporu nákladů tím, že se podaří stabilizovat či zlepšit jejich zdravotní stav,**“ zdůraznil generální ředitel ZP MV ČR.

Podle něj výrazný nárůst příjmů od zdravotní pojišťovny zaznamená letos více oblastí. Nejvýraznější růst bude u domácí péče, kdy náklady na ni vzrostou o více než 38 %. Platby ambulantním specialistům vzrostou o 12,7 %.

Hurá na Zimní hry s 211

Kam vyrazit s dětmi o březnových víkendech? No přece na Zimní hry s 211! I letos totiž pokračuje oblíbená víkendová akce „dvěstějedenáctky“, na které si můžete vždy od 11 do 17 hodin hrát, bavit se, ale také se hodně dozvědět o svém zdraví.



Můžete absolvovat vyšetření na přístroji InBody, který ukáže rozložení tuků a svalů, obsah minerálních látek, vody, bílkovin a další zajímavosti o vašem těle. Zároveň se můžete poradit s odbornými výživovými poradci, jak na zdravý životní styl.

Můžete absolvovat vyšetření zraku, takže zjistíte, zda máte nějaké dioptrie, trpíte astigmatismem nebo nitroočním tlakem. Výsledky vyšetření vám vysvětlí optometrista. Další zdravotní zajímavostí bude ukázka správné péče o zdraví zubů, poradenství o tom, jak předjet problémy a jak řešit případné následky způsobené špatnou péčí o dutinu ústní a zuby.

Střílečky a divoká jízda na svahu

Jaká zábava na vás čeká? Například biatlonová laserová střelnice, kde si vyzkoušíte laserové pušky, určené pro trénink biatlonistů. Vyzkoušet si budete moci i virtuální koulavačku nebo simulátor lyžování, snowboardový simulátor, který imituje divokou jízdu na pořádném zasněženém svahu. Snowboardové prkno se naklání a naklápí, takže úkolem soutěžících bude udržet se na simulátoru co nejdéle. A čeká na vás i velmi zajímavá soutěžní atrakce, kterou je střelba na hokejovou bránu.

Pro menší i větší děti budou připraveny obří puzzle se zimní tematikou. Uděláte si vědomostní kvíz o zdravém životním stylu, zdraví a pohybu. A nakonec se vyfotíte v připraveném fotokoutku, protože z takové super akce nemůžete odejít bez vzpomínkové fotky.

Součástí celé březnové akce **Zimní hry s 211** je také soutěž o hlavní cenu v hodnotě 10 000 korun.

Kam na Zimní hry s 211

Sobota	7. 3.	Hopsárium	České Budějovice, Vrbenská 2290
Neděle	8. 3.	Dětský svět Lvíček	Plzeň-Černice, V Hliníku 12
Sobota	14. 3.	Hop Aréna	Praha-Čestlice, Obchodní 112
Neděle	15. 3.	Pampalanie	Ústí nad Labem, Mírová 2861/6
Sobota	21. 3.	TOBOGA Tongo	Hradec Králové, Kutnohorská 226/226
Neděle	22. 3.	Rodinný park Robinson	Jihlava, Pod Jánským kopečkem 5712/38
Sobota	28. 3.	TOBOGA Galaxie	Zlín, Vršava 679
Neděle	29. 3.	Jojo park	Ostrava-jih, Kaufland, Výškovická 3086/44

Bonusy pro vaše zdraví v roce 2020

Jednou z cest, jak naplnit moto ZP 211 **Zdraví jako váš**, je myslet na sebe včas: sportovat a nezapomínat na prevenci. Vyberte si z naší nabídky fondu prevence a my vás ve snaze o zdravější život podpoříme.

Příspěvek nově na:

- » **umělé mléko** pro novorozence s porodní váhou pod 1500 g
- » **nácvik správného čištění chrupu** u dentálního hygienisty i pro dospělé
- » **sestavení jídelníčku** nutričním terapeutem pro klienty s BMI vyšším než 35 a nižším než 18,5
- » **podiatrické vyšetření** za účelem zjištění poruch statiky nohou
- » **vyšetření zrakových funkcí**, stanovení příslušné dioptrické korekce a aplikace kontaktních čoček u optometristy

Změny:

- » **příspěvek pro těhotné či ženy po porodu zvýšen na 1500 Kč**
- » **lhůta pro dodání podkladů prodloužena na dva měsíce** (stále však platí, že žádost o příspěvek je možné předložit v roce nejpozději do 30. listopadu)

*Stále platí možnost
postoupení příspěvku rodiče
dítěti*

ZP 211 podporuje telemedicínu

- » ZP 211 podporuje pojištěnce zapojené do programu **telemonitoringu** (přenos klinických dat pacientů na dálku např. telefonem nebo internetem).

Program se týká pojištěnců s chronickým srdečním selháním, kteří mají více než 24hodinový Holter (např. týden) za účelem kontroly EKG nebo krevního tlaku. Program je určen **rovněž klientkám s těhotenskou cukrovkou**, u kterých se provádí pravidelné sledování hodnot cukru v krvi na dálku.

Tipy na čerpání bonusů



DĚTI až 1000* Kč na

- očkování (nehrazená z veřejného zdravotního pojištění)
- monitor dechu a další pomůcky pro kojence
- pravidelné pohybové aktivity a sportovní prohlídky
- plavání kojenců s rodičem
- plavecký kurz
- nácvik správného čištění chrupu u dentálního hygienisty
- fixní rovnátka zubů (pouze jedna čelist)
- školy a školky v přírodě
- specifické diety (např. bezlepková, nízkosacharidová aj.)
- sestavení jídelníčku nutričním terapeutem
- zdravotnické prostředky pro chronicky nemocné
- sportovní preventivní prohlídky a další

* možnost navýšení částky postoupením příspěvků rodičů dětem

ŽENY v souvislosti s těhotenstvím i narozením dítěte až 1500 Kč na

- vyšetření štítné žlázy pro těhotné
- 3D nebo 4D ultrazvuk
- předporodní kurz
- telemonitoring u žen s těhotenskou cukrovkou
- nákup vitamínů
- pomůcky pro kojení
- laktační poradkyně
- cvičení pro těhotné či pro ženy po porodu a další



DOSPĚLÍ až 500 Kč na

- očkování (nehrazená z veřejného zdravotního pojištění)
- preventivní vyšetření (např. karcinomu prsu, tlustého střeva, kůže, prostaty, cukrovky, osteoporózy, zhoršování kognitivních funkcí aj.)
- permanentku na pravidelné sportovní aktivity
- zdravotnické prostředky pro chronicky nemocné
- podiatrické vyšetření
- nácvik správného čištění chrupu u dentálního hygienisty
- odvykání kouření a další



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



Už téměř čtyři roky vám pomáhá ombudsmanka

Už téměř čtyři roky pomáhá klientům ZP 211 ombudsmanka – ochránkyně práv klientů. ZP 211 byla první ze zdravotních pojišťoven, která s touto myšlenkou přišla.

„Klienti se na mne mohou obrátit, kdykoliv mají pocit, že jsou nespokojeni s vyřízením své žádosti, stížnosti či reklamace, kterou již dříve u ZP MV ČR podali,“ říká ombudsmanka Lucie Nováková.

Jak dodává, ombudsman může klienta nasměrovat správným směrem, vysvětlit věci nebo zprostředkovat názor příslušného odborného

pracoviště. „Za poslední měsíce jsem obdržela podstatně víc dotazů a podnětů než oficiálních stížností a žádostí o nezávislé přešetření,“ konstatuje.

Ombudsmanka řeší mj. témata, jako je dostupnost zdravotních služeb, kvalita klientských služeb, čerpání preventivních programů či registrace pojišťence. Můžete ji kontaktovat na tel: 272 095 115, 702 240 678 nebo na e-mailu: lucie.novakova@zpmvcr.cz.



Trenérka atletické přípravy dětí
Kateřina Roubalová:

Jakýkoliv pohyb je pro dítě dar

Gymnastika a atletika jsou dvě sportovní odvětví, ve kterých se Kateřina Roubalová pohybuje od dětství. Ve sportovní gymnastice dosahovala výborných výsledků v rámci republiky, v atletice působí dlouhá léta jako trenérka dětí.

Jsou dnešní děti jiné, co se týče tělesné zdatnosti, než byly dřív? Řekneme, když vaše generace vyrůstala?

Dnešní doba je sama o sobě jiná než dřív. Všechno se zrychluje, rodiče svoje děti vozí do školy, na kroužky, bojí se je pouštět ven samotné. Děti mají už v útlém věku přístup k technickým možnostem jako jsou tablety, mobily, počítače a tráví s nimi příliš mnoho času. Přírozená zdatnost dětí se ztrácí. My jsme ji získávali v dětství na hřištích, v lese, na sídlišťích v ulicích bez aut. Pro nás byly míč, švihadlo, guma, skákání panáka, hraní fotbalu nebo vybíjené každodenní hry.

Jaký je váš dnešní pohled na vztah mladých rodin s dětmi k pohybu?

Přístup ke sportování se v posledních pěti letech hodně změnil k lepšímu. Vše vyplývá z toho, jak k pohybu přistupuje rodina. Pokud rodiče dětem od malička zařazují pravidelný pohyb do života, bude ho tento človíček, až bude velký, brát jako samozřejmost. Je tolik možností, jak se s dětmi od malička hýbat! Turistika, kolo, plavání, všelijaké

hry s míčem, v zimě sáňkování, lyžování. Jakýkoliv pohyb je pro dítě dar. Proto pochvalme všechny rodiče, kteří své děti podporují a vedou ke sportu. A pobyt venku na čerstvém vzduchu je k nezaplacení.

Od jakého věku je vhodné začít u dětí s nějakým sportem?

Motivovat dnešní děti pohybem je možné již od doby, kdy začnou chodit. Především rychleji, než se spojí s tablety či mobily. Organizovaně se děti učí

» Pobyt venku na čerstvém vzduchu je k nezaplacení

všestrannosti už od čtyř let například v Sokole nebo v pro-

jektu Děti na startu. U nás děti do atletických přípravek bereme od pěti let. Já sama jsem začala v oddíle sportovní gymnastiky také v pěti letech.

Proč je právě atletika vhodná pro malé děti?

Atletická příprava je naprosto všestranným sportem a připraví dítě pro jakýkoliv sport, který si později vybere jako svoji specializaci. Je tolik možností, mnoho sportovních klubů s rozličnými sporty a tancem, že každý může

» Pochvalme všechny rodiče,
kteří své děti podporují a vedou ke sportu

najít to své. A pokud nebude chtít děčko sportovat organizovaně, má od nás určitě sportovní základ a věřím, že i kladný vztah k pohybu jako takovému.

Jak u vás v přípravce děti začínají?

Pro nejmenší jsou tréninky koncipovány především formou hry, setkají se s míčem, švihadlem, různými překážkami. Učíme děti ovládat svoje tělo, používat svaly, ztrácet strach, nacházet v pohybu radost. A nejen to, učíme je také žít v kolektivu a vzájemně se respektovat. Vedeme děti ke zdravé soutěživosti, a to jak v družstvech, tak i v soutěžích jednotlivců. Postupně je seznamujeme s atletickými disciplínami a připravujeme pro ně čtyřikrát do roka oddílové závody. To děti moc baví. Za snahu odměňujeme všechny, ti nejlepší dostávají medaile, stoupnou si na „bednu“. Ke specializaci v atletice, pokud se pro ni dítě rozhodne, dochází až po jedenáctém roce.

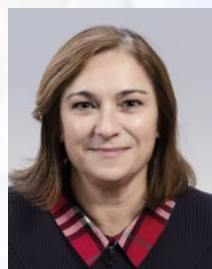
Co dalšího přináší dětem a jejich rodičům vaše přípravka?

Děti jsou pravidelně dvakrát týdně na čerstvém vzduchu. To je samo osobě velkým přínosem. Tělocvičnu využíváme od jara do podzimu jen v případě opravdu špatného počasí. A samozřejmě v několika zimních měsících. Tady zase děti učíme základům gymnastiky a seznamujeme je s gymnastickým nářadím, aby věděly, na co se používá a jak na něm bezpečně cvičit. Osvědčenou a zajímavou praxí u nás je to, že motivujeme ke zdravému pohybu i rodiče. Vedle dětí si totiž ve stejných disciplínách mohou při oddílových závodech zasoutěžit i maminky a tatínkové. Bývá při tom spousta legrace pro malé i velké. K přínosům lze připočítat i finanční dostupnost přípravy.



Můžete se pochlubit svými trenérskými výsledky?

V letošním školním roce trénuji už třetím rokem děti narozené v roce 2012 a všech 25 dětí, přihlášených před třemi roky, poctivě dochází. To je velký úspěch a za to patří poděkování hlavně rodičům. Každým rokem se do našich přípravek hlásí víc a víc dětí, spousta z nich si pak zvolí specializaci buď v atletice nebo i v jiných sportech. Některé děti pokračují ve sportovních školách a věnují se výkonnostnímu sportu. Ale to už je jiná kapitola. Pro mne osobně je největším potěšením, že počet sportujících dětí se rychle zvyšuje a já k tomu mohu být svým dílem nápomocná. Bez sportu si svůj život neumím představit.



Kateřina Roubalová

Ve svém volnu se už více jak tři desetiletí věnuje trenérské práci. Od roku 1995 je trenérkou dětí – atletické přípravy AC Kladno. Do té doby trénovala malé gymnastky v Sokole Kladno.

Za doplatky na léky jsme vám vrátili téměř 60 milionů Kč

Celkem 58 815 000 korun vrátila ZP 211 za přeplatky na léky svým klientům za období prvních tří čtvrtletí loňského roku. Poslední čtvrtletí bude teprve dopočítáno. Peníze dostalo zpět 51 900 klientů pojišťovny.

„Počet lidí s nárokem na vrácení přeplatku za započitatelné doplatky na léky, stejně jako vrácená částka, se každoročně zvyšují. V roce 2019 se počet klientů s přeplatkem zvýšil oproti stejnému období roku 2018 téměř o 8500 a vráceno bylo o 13,3 mil. Kč více,“ říká mluvčí ZP MV ČR Hana Kadečková.

Od roku 2018 platí novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, která roční limit doplatek za léky snížila dětem a seniorům od 65 let z původních 2 500 Kč na 1 000 Kč a důchodcům nad 70 let na 500 Kč. Ostatní občané mají roční limit 5000 Kč. Výši započitatelných doplatek svým klientům „hlídá“ sama pojišťovna, která peníze posílá klientům zpět zcela automaticky. Pojištěnci tedy nemusejí o přeplatek žádat.

Poštovní poukázkou jde 84 % vratek

Většina klientů dostává peníze zpět prostřednictvím poštovní poukázky. Ve třetím čtvrtletí loňského roku to bylo téměř 84 % všech příjemců přeplatků. Nejvyšší vyplacená částka činila 17 767 Kč. „Bylo by pro klienty příjemnější nechat si zasílat přeplatky na bankovní účet. Nemuseli by běhat každé čtvrtletí na poštu,“ uvedla Kadečková. Základní podmínkou zřízení bezhotovostního zaslání je vlastnit bankovní účet. Pak už stačí navštívit některé z klientských pracovišť ZP MV ČR a podepsat „Žádost o vypořádání výplat nadlimitních částek za poplatky a doplatky na bankovní účet“ nebo si žádost stáhnout na adrese: www.zpmvcr.cz/pojistenci/formulare a po jejím vyplnění ji doručit pojišťovně. Napříště už peníze půjdou přímo na účet.

Od letoška další změna

Od ledna 2020 začala platit další změna novely zákona o veřejném zdravotním pojištění. Ta snižuje roční limit i občanům s priznanou invaliditou ve II. či III. stupni na 500 Kč z původních 1000, resp. 5000 Kč. Pokud tedy vydají na započitatelných doplatech za léky v roce více než 500 Kč, částky nad tento limit jim jejich zdravotní pojišťovna budou vracet.

Nárok na vrácení přeplatků však nebude pro tyto občany automatický. Budou se o něj muset u své zdravotní pojišťovny přihlásit a své zdravotní postižení doložit. Blíží informace najdete na webových stránkách www.zpmvcr.cz.

Kontrola na ročním výpisu z účtu

V případě, že si klient ZP MV ČR chce zkontrolovat, jaké doplatky za léky mu byly do limitu započítány, může pojišťovnu požádat o roční výpis z účtu, kde jsou jednotlivé evidované doplatky uvedeny, nebo si zřídit elektronickou komunikaci a nahlédnout v počítači do svého výpisu vykázané zdravotní péče, kdykoliv bude chtít. Pro mobily existuje aplikace ZP211.



Specialista na výzkum a léčení závislostí,
profesor Michal Miovský:

Pár deci vína denně může zadělat na velký problém

Alkohol patří mezi návykové látky způsobující závažné zdravotní potíže včetně devíti druhů rakoviny. Dlouhodobé pravidelné pití vede k devastaci psychiky, rozvrací rodinné i pracovní vztahy...

Přesto jsme stále k alkoholu tolerantní, jeho konzumaci považujeme za normální a v určitých případech dokonce za zdraví prospěšnou. A když u nedělního oběda pětileté dítě olízne pивní pěnu na dědově půllitru, přijde to dospělým náramně roztomilé...



Pane profesore, proč máme být vůči alkoholu ostražiti?

Protože zdravotně alkohol nepřináší v podstatě žádný benefit a umí být velmi zrádný. Čím víc se zpřesňují zdravotní a klinická data, ukazuje se, že negativních dopadů spojených s užíváním alkoholu je mnohem víc, než se v minulosti předpokládalo.

Alkohol a jeho negativní dopady se tradičně spojují se závislostí, se situacemi, kdy už se lidé chodí léčit. Až toto je vnímáno jako hranice, kdy alkohol škodí. Ale on škodí mnohem dřív. Ta hranice je úplně někde jinde a nemá vztah k závislosti. Závislost je až tím nejextrémnějším projevem celého problému.

Kde je tedy hranice, kdy alkohol škodí?

Je na úrovni tzv. běžné spotřeby. Úroveň, od které už poměrně rychle začínají narůstat rizika, je nějakých 20 až 30 gramů alkoholu denně, což reprezentuje dvoudecku vína nebo jedno pivo. Takže v podstatě není možné stanovit bezpečnou dávku alkoholu.

Druhá hranice, kde ten zlom škodlivosti je už docela prudký, je spotřeba nad 60 gramů alkoholu denně. To odpovídá vypití více než tří piv nebo více než tří dvoudeců vína. Když vypijete denně toto množství, je nárůst zdravotních rizik exponenciální.

Ale to by ten člověk musel takto pít den co den...

...ano, ale lidí, kteří toto a větší množství pijí den co den, je v naší republice něco přes milion. A to je ten problém.

Jaká rizika nám hrozí?

Původně byl tento problém spojován s jaterními onemocněními. Nějak unikalo pozornosti, a také chyběla data o tom, že alkohol způsobuje mj. např. rakovinu.

Devět druhů rakoviny, včetně rakoviny prsu u žen. Spousta lidí dodnes vůbec nemá představu, že vlastně pije poměrně silnou karcinogenní látku.

A co vychvalované červené víno? To je také karcinogenní?

V množství, o kterém se bavíme, je karcinogenem také. Stejně tak pivo. A přitom v populaci přetrvává názor, že víno a pivo není alkohol.

Objevily se ale názory lékařů, že červené víno prospívá cévám, srdci...

Ano, ale důkazy pro zdravotní benefit jsou na úrovni gramů. A jen v určité části populace. Neobhájíte ani dvoudecí červeného vína, protože nepotřebujete dvoudecí vína, aby ten benefit byl prokazatelný. Naopak, když vypijete víc, zaděláváte si na velký zdravotní problém, o kterém si musíte rozhodnout, zda ho podstoupíte. Těch pár gramů alkoholu denně, které mohou mít potenciálně pozitivní účinek na srdce, nemůže vyvážit fakt, že dvoudecka nebo tři deci významně zvyšují riziko například krvácení do mozku nebo, jak už jsem řekl, vzniku karcinomu prsu.

U mladých žen je navíc rizikem to, že mohou otěhotnět a poškodit tak nevědomky plod, že?

Ano, fakt, že těhotenství zjistí většinou, až když už mají za sebou první trimestr, může být problém. Navíc, ty ženy, které mají před otěhotněním nějakou užívatelskou anamnézu - pijí, kouří, užívají jiné návykové látky - ji často v době těhotenství nepřerušují. Pak se rodí děti s abstinenčním syndromem nebo fetálním alkoholovým syndromem, který se projevuje závažnými tělesnými a mentálními vývojovými vadami dítěte.

» Alkohol škodí mnohem dříve,
než vznikne závislost

Alkoholem řešíme často také stres, přepracovanost, neúspěchy...

Ano. Alkohol ale nefunguje jako lék. Naopak, náš problém časem ještě prohloubí a přidá nám do života o nějakou tu komplikaci víc – případnou závislost na alkoholu a somatický problém v důsledku toho, že alkohol je poměrně velmi toxická a karcinogenní látka.

Co máme tedy dělat?

Za prvé vzniklé problémy řešit podle jejich podstaty u lékaře, psychologa, psychiatra, v práci nebo s rodinou. Ne pomocí alkoholu. A pokud po skleničce večer co večer saháte, přijďte za námi co nejdříve. Ještě před tím, než se stanete závislími, než se rozvedete, zůstanete bez řidičáku. Před tím, než se s vámi lidé přestanou bavit. Jsme schopni řešit problém mnohem dříve a jsme schopni řešit jej vcelku rychle a efektivně.

Jak je léčba závislosti na alkoholu úspěšná?

Úspěšnost pro chronické pacienty – tedy ty nejtěžší formy závislosti – je kolem 40 %. Máme čtyřicetiprocentní úspěšnost u lidí, kteří mají vlastně nejmenší šanci. Takže přijdete-li ještě před tím, než jste zcela zdravotně a ekonomicky zruinováni, drtivě většinu z vás jsme schopni v poměrně krátké době pomoci.

Náš rozhovor vyznívá dost pesimisticky, nemyslíte, pane profesore?

Naopak, jak jsme řekli, dokážeme pomoci. My nechceme nikoho strašit. Snažíme se přinést data. Říct lidem: rozhodněte se na základě znalosti té věci. A pak se rozhodněte, jestli si budete své zdraví tímto způsobem ničit.

Míra důkazů je dnes opravdu velmi odlišná od toho, co jsme věděli před dvaceti, ale i deseti lety. Máme data ze stovek studií. Data, která jednoznačně dokládají, že neexistuje jakýkoliv důkaz, že by alkohol prodlužoval život. Naopak, máme v této chvíli už nezvratná data, která ukazují, o kolik ho zkracují.

A nebavíme se o enormních množstvích spotřebovaného alkoholu. Bavíme se o množství, které reprezentuje každodenní konzumace toho zmíněného milionu lidí. A to je důvod, proč o tom mluvit. Opakuji, my neříkáme: nesmíte. Říkáme: zvažte rizika a vyberte si.

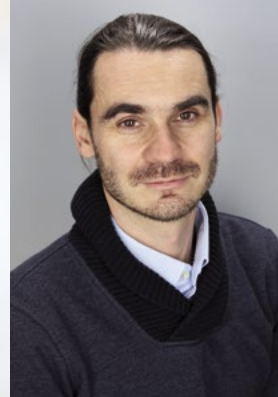
» Děti a pití

Nejtypičtějším místem, kde mají děti první zkušenost s alkoholem nebo i s opilostí, je v kruhu rodinném, často na rodinných oslavách.

Průměrný věk konzumace první sklenice alkoholu u nás je 12 let. Celkem 20 % žáků 9. tříd základní školy přiznává již pravidelné pití alkoholu.

» Co poradit rodičům?

Opatřit si informace a začít u sebe. Všimnout si, zda nedávám „lekcí“ svému potomkovi s lahví alkoholu či cigaretou v ruce. Jít příkladem.



Prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.

Je přednostou Kliniky adiktologie (věda zabývající se závislostmi, většinou na návykových látkách) 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a zároveň proděkanem fakulty pro nelékařské studijní programy. Otec tří synů, aktivní potápěč a nadšený amatérský vodní fotograf.

» Alkohol je původcem devíti druhů rakoviny

Je prokázáno, že alkohol je karcinogenní látka. Může vyvolat rakovinu hltnu, hrtanu, jícnu, jater, tlustého střeva, konečníku, prsu, prostaty, slinivky břišní.

» Vyzkoušejte s námi

Suchej únor

ZP MV ČR je generálním partnerem osvětové kampaně s názvem „Suchej únor“, která má za cíl ukázat na téma nadměrného užívání alkoholu. Kampaň je založena na tom, že si její účastníci vyzkouší, zda zvládnou nedotknout se čtyři týdny alkoholu. „Kampaň je dobrá k tomu, že si uvědomíme, jak jsme na tom my sami, jak hluboce máme zažitě rituály typu: pivo po obědě; a zároveň, jak silný je společenský tlak – jak reaguje naše okolí na to, že něco uděláme jinak, že si dnes s kámoši tu skleničku prostě nedáme. Možná budeme překvapeni, až se naše odmítnutí stane hlavním tématem večera,“ dodává profesor Miovský.



„Lékař na telefonu“
je bezplatná konzultační
služba pro klienty ZP 211,
kterou poskytují
kvalifikovaní lékaři
24 hodin denně
7 dní v týdnu.

Lékař na telefonu

+420 283 002 772

nonstop linka pro vaše zdraví

S čím vám **LÉKAŘ NA TELEFONU** zejména poradí?

- » **konzultace** zdravotního stavu
- » vysvětlení **lékařských pojmů a postupů**
- » **dávkování a interakce** léků
- » objasnění laboratorních **výsledků**
- » **poradenství k očkování** a reakcím na očkovací látky
- » doporučení preventivních **prohlídek**
- » stomatologie a problematika **umělého oplodnění**

- » Službu poskytujeme od roku 2018
- » V roce 2019 vyřídilo asistenční centrum celkem 7750 hovorů
- » Oproti roku 2018 vzrostl počet hovorů trojnásobně
- » Nejvíce volají maminky malých dětí a senioři
- » Největší počet hovorů se týká konzultace zdravotního stavu
- » Nejčastějším dnem volání je pondělí, nejméně se volá v neděli

Hovor je placen dle ceníku vašeho operátora

Pozor: „Lékař na telefonu“ nenahrazuje osobní návštěvu lékaře ani záchrannou službu! Při akutních potížích volejte linku 112.

Partner projektu
Allianz Assistance

Co nám píší **KLIENTI**

Vážení, díky za Vaši službu Lékař na telefonu. V sobotu večer před Vánoci jsem ji využila. Mamince, která je po implantaci kardiostimulátoru, z něhož nic otekly nohy. Vylekalo nás to a potřebovaly jsme rychlou radu, co dělat. Zavolala jsem na LNT a obratem už hovořila s lékařkou. Probrala se mnou všechny možné varianty a důvody otoku. Byla milá, vstřícná, z hlasu byl znát zájem a snaha pomoci. Poradila, co dělat, a uklidnila nás. Služba ZP 211 je opravdu smysluplná.

S úctou Vaše klientka
Hana K.

Díky za službu Lékař na telefonu. Využil jsem ji, když dvouletému synovi najednou v noci vyskočila teplota na 40 stupňů bez dalších obtíží. Manželka nebyla doma a já hned nevěděl, co dělat. Paní doktor-ka mne uklidnila, poradila mi, co mám udělat a vyzvala k návštěvě lékaře, kdyby se nepodařilo teplotu snížit. Moc děkuji, že takovou službu poskytujete.

Petr D.

Velmi ráda bych poděkovala za možnost zkontaktovat aktuální zdravotní stav své tety – seniorky, která odmítá navštívit lékaře. Využila jsem služby Lékaře na telefonu poprvé a jsem opravdu nadšená. Mé díky patří MUDr. Dvořákovi a jeho kolegyni, paní Štěpánové, která telekonferenci zprostředkovala a účastnila se jí. MUDr. Dvořák mi pomohl dát si do souvislosti zdravotní obtíže a dodal mi argumentaci, která by pomohla moji tetu namotivovat k řešení obtíží dříve, než bude pozdě.

Mgr. Martina K.

Chtěla bych Vám moc poděkovat za službu Lékař na telefonu. Dnes v noci jsem ji bohužel musela využít. Dcerka měla vysoké horečky. A když v noci srážíte šestiměsíčnímu miminku čtyřicítka a nic nezabírá, vy zoufale čekáte, až to budou čtyři hodiny, aby se mohl dát další čípek, v tom vypětí nervů jí omylem dáte čípek s dvojitým dávkováním a zpanikaříte, jestli ji to nepřiotráví... Pak uklidňující hlas operátorky a posléze příjemný hlas paní doktor-ky, který vás ujistí, že pro jednou se nic nestane a vy můžete jít v klidu spát, je k nezaplacení. Moc děkuji za tuto možnost a paní operátorce a paní doktorce za radu a pomoc.

Vladka K.

Známy epidemiolog, náměstek ministra, **prof. Roman Prymula:**



Je smutné, že se k nám vrátily **UŽ VYMÝCENÉ NEMOCI**

Do České republiky se pomalu vrací choroby, které se nám předtím podařilo očkováním eliminovat nebo alespoň účinně kontrolovat. Příkladem mohou být spalničky. Zatímco před deseti lety nebyl v ČR téměř žádný výskyt, v roce 2018 se objevilo 203 případů spalniček a za loňských jedenáct měsíců už 585. Světová zdravotnická organizace kvůli tomu Česku zrušila status země, kde byla tato choroba vymýcena. Důvod? Lidé se přestali vážných nemocí, které znají většinou už jen z encyklopedií, bát. Začali se však bát vedlejších účinků očkování, a proto ho ve stále větší míře odmítají.

Pane profesore, očkovat ano či ne?

Myslím, že odpověď není takto černobílá. Nikdy to není o tom, že bychom chtěli očkovat proti všemu a naopak, že bychom nechtěli očkovat nic. Setkáváme se s přívrženci očkování, kteří se ptají: a co ještě bych si měl nechat očkovat? Pokud mi nehrozí riziko onemocnění, nedoporučuji nechat se očkovat jen proto, že existuje vakcína.

A naopak, jsou lidé, kteří tvrdí, že očkování je úplně špatně. A to je nesmysl. Vždy je třeba extrémní názory korigovat. Kromě základních očkování, která jsou u nás povinná, bychom se měli nechat očkovat vakcínami, které jsou pro nás z nějakého důvodu přínosné. Tedy, jsme-li v nějakém riziku.

Příkladem je cestování?

Určitě, jedeme-li do exotické země, je očkování na místě. Pokud chci např. cestovat do Mekky, je zcela zásadní nechat se očkovat proti meningokokům, protože je známo, že řada lidí se právě v tomto prostředí meningokokovou meningitidou nakazí. A toto onemocnění může být i smrtelné.

Pak je třeba zjistit, jaká očkování jsou v zahraničí povinná. Pokud je tam například požadavek na očkování proti žluté zimnici a vy ho nemáte, tak vás tam nepustí. Pak zbývá nechat se očkovat na hranici, což nedoporučuji. Konkrétně očkování proti žluté zimnici vyvolává řadu reakcí. Rozhodně je lepší nechat se očkovat v klidu domova a vyčlenit si dostatek času. Toto bych opravdu nedělal na poslední chvíli.

V posledních letech přibývá odpůrců očkování. Některé maminky novorozenců mají pocit, že očkování jejich dítěte poškodí.

To je bohužel trend, který se netýká jen ČR. Je to celosvětová záležitost. Došlo k poměrně intenzivní komunikaci na sociálních sítích, která byla odborníky podceňována. A je pravdou, že procento osob, které odmítají očkování, narůstá. A to má praktické dopady. Když se podíváme např. na spalničky, klesla v ČR proočkovanost pod 90 %, takže narůstají počty případů. Je smutné, že to je u onemocnění, které se zdálo být téměř eliminováno. Přišli jsme tím o status země, kde se spalničky nevyskytují.

Co podle vás vedlo tyto lidi k přesvědčení, že očkování dětem škodí? Je ta obava oprávněná?

Neexistuje vakcína, která by byla stoprocentně bezpečná, ani účinná. V některých případech dochází ke komplikacím a někdy může být komplikace závažná. Nicméně frekvence závažných komplikací je opravdu velmi nízká. Na území ČR se může ročně vyskytnout



čtyři pět skutečně závažných komplikací s doživotními následky. Na druhou stranu, když srovnáme, co se tady dělo před očkováním, zjistíme, že na nemoci, kterým lze očkováním předejít, u nás zemřelo ročně zhruba 400 až 500 osob. Takže ten nepoměr je skutečně obrovský.

Nejvíce mě zarazí argumentace kolem vakcinace proti karcinomu děložního čípku. Tvrdí se, že některé dívky mají kolapsové stavy. Jenže v pubertě bývá takových stavů celá řada. Ale když srovnáme tyto „komplikace“ s faktem, že v ČR máme ročně přibližně 1000 nových případů karcinomu děložního čípku a zhruba 300 žen každý rok na toto onemocnění zemře... Myslím, že jakýkoliv laik musí v této rovnici vidět prospěch očkování.

Proč jste souhlasili, že stát odškodní ty, kterým očkování způsobí zdravotní poškození?

Hlavním důvodem je skutečnost, že je u nás některé očkování povinné. To znamená, pokud chci po lidech něco povinné, měl bych říci i to bě, tedy, že pokud tou povinností někoho poškodím, měl bych ho odškodnit. Zákon se netýká dobrovolného očkování. U něj má rodič právo rozhodnout, jestli bude dítě očkovat nebo ne. Ale u povinného očkování tuto volbu nemá. Je minimálně 18 zemí s podobnou úpravou.

Nakonec, i my jsme vycházeli ze zahraničních vzorů.

Já opravdu nemám rád černobílou diskusi, kdy jsme osočováni, že tvrdíme, že vakcíny jsou stoprocentně bezpečné a nezpůsobují žádné komplikace. Není to pravda. Odborníci připouštějí, že komplikace mohou být. To znamená, že jim musíme věnovat náležitou pozornost a být otevření v komunikaci. Ale ne vždy se to setkává s úspěchem. Zdá se mi, že už poměrně silná skupina osob nepřípouští prakticky žádnou argumentaci. Můžete jim stokrát vysvětlovat, jak to je, a oni budou stále tvrdit, že to není pravda, že se je stáží zmanipulovat, že je to všechno diktát farmaceutických firem a tak dále.

Pořád přetrvává názor, že očkování proti spalničkám vyvolává autismus?

Tato informace je neustále živená, přestože se ukázalo, že pan Andrew Wakefield (anglický lékař) ta data zmanipuloval. Následně byla celosvětově zrealizována řada rozsáhlých, validních studií, které toto tvrzení skutečně vyvrátily. Je to opravdu lež.

Řada maminek se snaží domluvit s pediatrem, aby odložil očkování dítěte hexavakcinou na pozdější dobu. Mají pocit, že právě očkování proti více nemocem v jedné dávce může vyvolávat závažnější vedlejší účinky. Je to oprávněná obava?

Toto je klasický případ toho, jak se odpůrci očkování snaží šířit mýty. Dnes prakticky každý druhý rodič má obavu z toho, že hexavakcína je konglomerátem mnoha antigenů a dětem v podstatě škodí. Jsme nuceni očkovat děti v nejranějším věku právě proto, že v tomto období jsou nejvíce ohroženy infekčními onemocněními. Naprostá většina z nich se vyskytuje do jednoho roku věku. To znamená, že pokud bychom očkování odkládali, tak ono už v řadě případů nemá smysl.

Jaké doporučení ohledně očkování byste tedy čtenářům dal?

Základní poučka je: pokud mi hrozí riziko, měl bych se dát očkovat. Pokud riziko nehrozí, není očkování nutné. Pokud rok co rok onemocním chřipkou, je dobré se proti ní dát očkovat. Pokud chřipkou prakticky nikdy ne onemocním, proč bych se očkoval? Pokud nejezdím do exponovaných oblastí, proč bych se nechal očkovat proti žluté zimnici? Ale proti klíšťové encefalitidě, pokud se rád toulám přírodou: rozhodně očkovat.



Prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D.

Epidemiolog, náměstek ministra zdravotnictví a člen dozorčí rady ZP MV ČR. Medicínu studoval na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové a na Vojenském lékařském výzkumném a doškolovacím ústavu JEP v Hradci Králové. Po skončení studia se začal věnovat hygieně a epidemiologii. Studoval také na Birminghamské univerzitě, kde získal mezinárodní atest v řízení nemocnic. Věnoval se zejména problematice imunizace, podílel se na vývoji či studiu vakcín např. proti pneumokokům, rotavirům, spalničkám, příušnicím, zarděnkám nebo lidským papilomavirům. Je autorem několika publikací zaměřených na očkování či management ve zdravotnictví.

Sportujeme i v zimě. Třeba na tradiční Stopě pro život

Mnozí z vás, našich klientů, jsou už stálými účastníky seriálu závodů v běhu na lyžích Stopa pro život. V letošním ročníku ještě stiháte tyto závody:

- 15.–16. 2. **Karlův běh**, Boží Dar, Karlovarský kraj
- 22.–23. 3. **Šumavský skimaraton**, Kvilda, Jihočeský kraj
- 7. 3. **Krkonošská 70**, Špindlerův Mlýn, Královéhradecký kraj

Klienti ZP 211 mají 20% slevu na startovním (nezapomeňte si s sebou vzít průkazku pojištěnce ZP 211). Ve stánku ZP 211 si můžete nechat udělat servis lyží zdarma, vyfotit se na památku ve fotokoutku a vzít si propagační předměty.

Ve Špindlu pro klienty ZP 211

10 % minus

- » v obchodě se sportovním oblečením (Spindl Motion ve Sv. Petru)
- » v půjčovně sportovního vybavení (Spindl Motion ve Sv. Petru)
- » na servis lyžařského vybavení
- » od ledna do března na jednodenní permanentku (pokladna ve Sv. Petru)
- » od července do října na jednu jízdu lanovkou (pokladna ve Sv. Petru)

Prokážete se průkazkou pojištěnce ZP 211

laciněji

Světově uznávaný gólman
Petr Čech radí dětem:

Bojujte *za své sny*

V roce 2016 pro letní vydání našeho časopisu popisoval Petr Čech, jak se z kluka z Plzně stane světově uznávaná fotbalová brankářská jednička: „Asi jde o kombinaci cílevědomosti, dřiny a talentu, ale i o trochu štěstí, protože bez něj to nejde. Hlavně je to ale o té práci. Když člověk věří sám sobě, když pracuje každý den, aby se zlepšoval, aby byl lepší, než ostatní, tak prostě pak – když se přidá trocha toho štěstí – dá se úspěchu dosáhnout.“ O práci, soustředění a pílí je i letošní vyprávění. I když přece jen už trochu jině:

» Jak se vám líbí v hokejové brance?
Líbí se mi moc. Hokej je mojí vášní celý život, baví mě a navíc mě udržuje v týmovém sportu a v soutěžení.

Není pro vás přece jen moc malá?
Někdy je pořádně velká (směje se). Jsem rád, že jsem zatím klukům v týmu dokázal v zápasech pomoci, snad to bude pokračovat také do budoucna.

A jak jste si zvykl na novou roli sportovního ředitele fotbalové Chelsea? Jste spokojený, překvapený, zklamaný?
Jsem spokojený a především jsem rád, že jsem dostal tuhle možnost ihned po skončení aktivní hráčské kariéry v jednom z nejlepších klubů na světě. Je to sice velká výzva a odpovědnost, ale baví mě to. Dokonce mě to baví čím dál více.

Co je náročnější – tréninky a zápasy nebo řízení fotbalového giganta?
Oboje má svoje pro a proti. Ale upřímně musím říct, že hrát zápasy je zábavnější, tomu se nic nevyrovná. Na novou roli, kdy nemůžu týmu pomoci přímo na hřišti během zápasu, si pořád zvykám.

Jak zvládáte psychický nápor v nové funkci? Je to určitě jiné než psychický tlak na hráče, že?

Jako hráč velkého klubu jsem byl neustále pod tlakem, to vás naučí tyto situace zvládat. Samozřejmě, nyní je to tlak trochu jiného typu, ale ten základem – totiž nezklamati desítky milionů fanoušků po celém světě – zůstává stejný.

Máte více času na osobní život a rodinu než dříve?

Řekl bych, jak kdy. Jsou období v sezoně, kdy jsem doma ještě výrazně méně, než jsem byl v roli hráče. Ve fotbale se hodně věcí mění rychle, to je stejné pro kabinu i pro kancelář.

Na konci loňského roku jste si zahrál na koncertu Mira Žbirky na bicí. Teda, vy máte záběr – jak to zvládáte?

Člověk si musí umět najít čas i na sebe, aby mohl uniknout ze stresu všedních dní a práce. Žijeme jen jednou a je důležité život prožít. Nejen pracovat. Tento večer s výjimečnými muzikanty před skvělým publikem jsem si užil.

Přestože aktivní kariéru jste ukončil, trénujete ještě tak tvrdě jako předtím? Trénuji méně, přece jen pro fotbalového profesionála je trénink a fyzická aktivita hlavní náplní dne. Ale udržuji se ve fyzické kondici. Jsem šťastnější, když se cítím dobře a fit.

Jak si udržujete fyziku?

Hokejem, posilováním a běháním.

Podle posledních statistik je varující nárůst dětí s nadváhou a obezitou – máte svoji osobní představu, jak tento nárůst zastavit?

Dostat děti ke sportu a odtrhnout je od TV, počítačových her a sociálních sítí. Což se samozřejmě mnohem snadněji řekne, než udělá. Ale všichni bychom se o to podle svých možností měli pokusit.

Co doporučíte rodičům?

Je někdy těžké najít si čas a odvézt děti na sportovní trénink, případně po náročném týdnu vyrazit třeba o víkendů na sportovní aktivitu společně. Ale je to jedna z nejdůležitějších věcí, která se pro dítě dá udělat. Vozit ho po trénincích, podpořit ho v jakémkoliv sportu a věnovat se pohybu taky společně.

A co dětem samotným?

Aby se nebály dílčích neúspěchů a bojovaly za svoje sny.

Co byste popřál čtenářům časopisu ZP MV ČR „Zdraví jako vašeň“ do roku 2020?

Říká se „v zdravém těle zdravý duch“ a je to pravda. Bude te šťastnější a pozitivnější, když budete v dobré fyzické kondici.

Petr Čech

Osmatřicetiletý a 196 centimetrů vysoký Petr Čech je bývalý fotbalový brankář. V době své kariéry působil u Viktorie Plzeň, Chmelu Blšany, Sparty Praha, Rennes, Chelsea FC a Arsenalu FC. Je považován za jednoho z nejlepších fotbalových brankářů světa.

V roce 2012 se stal čtvrtým českým vítězem prestižní Ligy mistrů. Je držitelem rekordu anglické Premier League v počtu vychytaných čistých kont. Je historickým rekordmanem české reprezentace v počtu startů, devítinásobným držitelem českého ocenění Fotbalista roku, sedmkrát vyhrál anketu Zlatý míč ČR.

V současnosti pracuje jako sportovní ředitel fotbalové Chelsea a stoupl si do branky hokejového klubu Guildford Phoenix. Je ženatý a má dvě děti. Mezi jeho záliby patří hra na bicí.

Cestovní pojištění

Děti zdarma

- rodinné cestovní pojištění s **20%** slevou
- pojištění E-Family na rok s **50%** slevou*
- cestovní pojištění pro děti do 15 let* a studenty do 26 let **zdarma**
- pojištění pro členy IZS a dárce krve s **20%** slevou

S námi se cestování vyplatí

A něco navíc

- pojištění odpovědnosti pro děti zdarma (pro ČR)*
- úrazové pojištění pro novorozence do 1 roku zdarma
- majetkové pojištění s 30% slevou
- celoroční úrazové pojištění KOMFORT pro děti za 300 Kč

*časově omezená nabídka

Více informací o aktuální nabídce a podmínkách na www.211.cz.

www.211.cz

www.zpmvcr.cz

infolinka: **844 211 211**

Navštivte naše pracoviště

PRAHA

Praha 3 – Vinohrady

Vinohradská 2577/178,
tel: 233 002 111
Po: 8:00–18:00
Út, Čt: 8:00–15:30
St: 8:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Praha 4 – Háje

Kupeckého 843
tel: 233 002 501
Po: 8:00–12:00 12:30–18:00
Út, Čt: 8:00–12:00 12:30–15:30
St: 8:00–12:00 12:30–17:00
Pá: 8:00–12:00

Praha 5 – Smíchov

Štefánikova 319/44
tel: 233 002 502/503
Po: 8:00–12:00 12:30–18:00
Út, Čt: 8:00–12:00 12:30–15:30
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 12:30–15:30
St: 8:00–12:00 12:30–17:00
Pá: 8:00–12:00

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Vlašim

Pláteníkova 263
tel: 233 002 551
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 12:30–15:30

Nymburk

Resslova 705, tel: 325 514 287
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:30

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 12:30–15:30

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 12:30–15:30

Kladno

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

Beroun

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

Benešov

Dukelská 2192
tel: 233 002 551/552
Po, St: 8:00–11:30 12:30–17:00
Út, Čt: 8:00–11:30 12:30–15:30

JIHOČESKÝ KRAJ

České Budějovice

Klaricova 867/19
tel: 387 782 111

Po: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
St: 8:00–18:00
Út, Čt: 8:00–12:00

Český Krumlov

Tovární 165
tel: 380 726 608
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Jindřichův Hradec

Pravdova 1113
(bývalá budova ROH)
tel: 384 362 492

Po: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út: 8:00–12:00 13:00–15:30
Čt: 8:00–12:00 13:00–17:00

Písek

Žižkova tř. 389/40
tel: 382 272 736
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Prachatice

Nebahovská 956
(budova autobus. nádr.)
tel: 388 318 860
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Strakonice

Plánkova 629
tel: 383 323 213
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Tábor

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

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

Zámecká 2111, tel: 374 722 199
Út: 8:00–12:30 13:30–15:30
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

Chebská 80/52
tel: 378 023 281/282/283
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: 8:00–12:30 13:30–14:30

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

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)
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

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

KRÁLOVÉ- HRADECKÝ 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

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: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
St: 8:00–18:00
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
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30

Pardubice

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

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

Vysoké Mýto

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

KRAJ VYSOČINA

Havlíčkův Brod

Havlíčkově náměstí 1963
(vchod Česká pojišťovna, 1. patro), tel: 569 428 368
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

Jihlava

Masarykovo nám. 1100/35
tel: 545 543 400
Po, St: 8:00–17:00
Út, Čt: 8:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Pelhřimov

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

Třebíč

Bedřicha Václavka 212/12
tel: 568 846 005
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

Velká Bíteš

Tyršova 223, tel: 566 531 011
St: 8:00–12:00 13:00–17:00
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: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Humpolec

Jana Zábrany 246
tel: 566 562 086
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
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: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
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: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Hodonín

Národní třída 4040/77
tel: 518 321 449
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

Ivančice

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

Mikulov

Pavlovská 125/24
tel: 517 331 414
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–17:00

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: 8:00–12:00 13:00–17:00
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Znojmo

Horní náměstí 8/2
tel: 515 244 008
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

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

nám. Svobody 883/12
tel: 585 238 478/479
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Přerov

U Výstaviště 3183/18
(Územní odbor Policie ČR)
tel: 581 204 391
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

Prostějov

Hlaváčkovo nám. 1 (budova ATRIUM, vchod od Národního domu), tel: 582 331 011
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

Šumperk

Havlíčková 8
(Územní odbor Policie ČR)
tel: 583 224 812
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

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Ostrava

Nová Karolina Park,
28. října 3348/65
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

Ostrava – Hrabůvka

Dr. Martíňka 7 (budova polikliniky), tel: 595 703 264
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Pá: 8:00–12:00

Ostrava – Poruba

Hlavní třída 683/108
tel: 596 206 249/250
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

Kontakty na mobilní
pracoviště najdete
na www.zpmvcr.cz

Bruntál

Partyzánská 7, tel: 554 713 678
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

Frýdek-Místek

Ostravská 1556
(vedle banky Creditas)
tel: 558 647 816
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

Frýdlant nad Ostravicí

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

Haviřov – Město

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

Karviná

Masarykovo nám. 91/28
tel: 596 206 251/252
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

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
Út, Čt: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

Opava

Pekařská 101/7
tel: 553 613 540
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

ZLÍNSKÝ KRAJ

Kroměříž

nám. Míru 350/2a
tel: 585 238 475/476
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

Uherské Hradiště

Mariánské nám. 65
tel: 585 238 471/472/473
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt, Út: 8:00–12:00 13:00–15:30
Pá: 8:00–12:00

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
(Územní odbor Policie ČR)
tel: 571 415 800
Po, St: 8:00–12:00 13:00–17:00
Čt, Út: 8:00–12:00 13:00–15:30
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

Proč být u nás

Pečujeme o vaše zdraví

- Péče o zdraví více než **1 300 000** našich klientů
- Více než **750 000 000 Kč** za rok vynaloženo na prevenci z veřejného zdravotního pojištění
- Více než **90** klientských center po celé ČR
- Více než **100** bonusových příspěvků
- Služba Lékař na telefonu **24** hodin denně zdarma
- Slevy a výhody u více než **800** našich obchodních partnerů

Prevence předchází vážným onemocněním, myslete i vy na své zdraví a nenechte nic náhodě.

www.211.cz

