

# Zdraví *jako* vašeň

letní speciál

2019

ROZHOVOR

Charizmatický zpěvák a autor

**VÁCLAV NOID BÁRTA**

**Doby, kdy jsem popíjel, kouřil  
a jedl prasárny, jsou pryč**

**211**

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR



## Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele
- 4 MUDr. Miloš Barna: Dětem chybí přirozený pohyb, žijeme v době aut a sezení nad telefony, tablety a počítači
- 9 Sportujte se ZP 211
- 10 Václav Noid Bárta: Doby, kdy jsem popíjel, kouřil a jedl prasárny, jsou pryč
- 16 PharmDr. Margit Slimáková: Jíst zdravě je snadné
- 18 Zdravý talíř
- 20 Lékař na telefonu, bezplatná nonstop linka pomoci
- 23 Cestovní pojištění o prázdninách pro děti zdrama!
- 24 Bonusy pro chytrou rodinu
- 26 Nenechte si ujít nabízené výhody Víte, že...
- 28 ZP 211 najdete po celé ČR

### Zdraví jako vašeš SPECIÁL 2019

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

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková, MBA  
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, www.virtualworld.cz  
Foto: Lenka Hatašová, ČTK, Shutterstock, archiv ZP MV ČR  
Tisk a distribuce: EUROPRINT a.s.

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



# Pojďme naproti svému zdraví

Nesedme v kanceláři, autě, na gauči před televizí, chodme častěji pěšky, hýbejme se. Pokusme se nepodléhat stresu. Nenechme se zlákat rychlým, umělými dochucovadly, cukry a solí napěchovaným fast foodem. Udělejme si raději doma jednoduché kvalitní jídlo. A pozvěme kamarády. Užijme si pohodu...

Když už jsem začal s těmi citáty, přidám jeden od Komenského: „**Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem, v jídle, v pití i v jiných požitcích. To je tajemství dlouhověkosti.**“ Takže ano, držme se i hesla: všeho s mírou.

A nezapomínejme na prevenci. Nebojme se jí. Lékař nám pravděpodobně potvrdí pevné zdraví, případně zkoriguje nevyváženosti. Pokud přece jen odhalí nemoc, je šance, že v raném, dobře léčitelném stádiu. Řadu

Zdraví a nemoc. Dvě veličiny, kterými se v ZP MV ČR zabýváme den co den. V současnosti z našich účtů odchází denně k lékařům za péči o klienty téměř **100 milionů korun**. A není tajemstvím, že výdaje každoročně rostou. Pro zajímavost, v roce 2015 jsme takto dennodenně odesílali něco přes 74 miliony korun...

Náhodou jsem narazil na výrok starověkého řeckého filozofa Démokrita: „**Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale že sami v sobě mají nad ním moc, nevědí.**“ Ano, někdy opravdu zapomínáme, že mnohé můžeme ovlivnit sami. **Takže, pojďme naproti svému zdraví, nikoliv nemoci.**

preventivních prohlídek máme hrazenou z veřejného zdravotního pojištění – u **praktického lékaře** jednou za dva roky, dvakrát ročně u **stomatologa**, ženy jedenkrát ročně u **gynekologa** atd. A zdravotní pojišťovna vám z fondu prevence přispěje i na **vyšetření či očkování**, která si musíte zaplatit. ZP MV ČR má letos na tyto příspěvky vyčleněno **200 mil. Kč**.

Na závěr už jen jeden citát od Arthura Schopenhauera: „**Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.**“

**Tak pevné zdraví!**

David Kostka,  
generální ředitel



Renomovaný sportovní lékař MUDr. Miloš Barna:

# Dětem chybí přirozený pohyb, žijeme v době aut a sezení nad telefony, tablety a počítači

„Děti dnes sportují minimálně. Potvrdila to i nedávná studie ministerstva školství, podle které má asi 80 % školních dětí ve věku 11 až 18 let nedostatek pohybu. Žijeme v době aut, vození se, sezení nad iPady, počítači a telefony. Dokonce i sportující děti se po tréninku místo regenerace a strečinku zahloubají do telefonu klidně na několik hodin,“ říká renomovaný sportovní lékař, atestovaný ortoped MUDr. Miloš Barna, vedoucí lékaře kliniky rehabilitačního lékařství Barna Medical v Praze.

„Je škoda, že moderní technika upoutá děti víc, než lítání někde venku a běhání za míčem. Dnešním dětem tento přirozený pohyb hodně chybí. Byl jsem překvapen, že se ve škole už nedělají kotouly: prý jsou nebezpečné! Trošku mě z toho jímá hrůza. A je to pak vidět na vývoji obezity,“ dodává a pokračuje: „Ve své praxi vidím dennodenně, že dnes děti v předklonu

nedosáhnou na zem, nesednou si při dřepu na paty, neohnou se dozadu... chybí jim flexibilita pohybu. A z toho potom pramení další problémy, které se s nimi potáhnou do dospělosti. Setkají se s bolestí páteře, výhřezy plotének, mohou mít problémy s artrózou, bolestí kolen a kyčlí.“

Kromě potíží s pohybovým aparátem hrozí nesportujícím hypertenze (vysoký tlak), diabetes (cukrovka), ucpávání cév, problémy s trávením. „Až vznikne začarovaný kruh – užívání léků, ještě větší absence pohybu, opakované nemoci, psychické problémy... Přitom to vše se dá minimalizovat rozumným sportováním,“ zdůrazňuje doktor Barna.

Naopak lidé, kteří sport dělají „pro zdraví“, si udržují rozsah pohybu v kloubech, zlepšují mikrocirkulaci a výživu kloubů, dobře regenerují, zlepšují odtok metabolitů z těla, udržují pohybový aparát v kondici.

## Škodlivé extrémy

Na jedné straně vidíme děti, které se vůbec nehýbají, na druhé se setkáváme s těmi, které jsou sportem přetěžovány už od útlého věku. „Bohužel, jsou tady ještě stále tendence specializovat děti na jeden sport už někdy kolem tří, čtyř let věku. Jednostranné zatížení těla je veliký problém. Myslím, že bychom měli převzít vzor švédské školy, kde se dnes snaží o to, aby děti do 12 let provozovaly tři, čtyři sporty, a ta skutečná soutěživost aby začínala až někdy od 12–14 let. Do té doby to má být spíš hra a motorické učení se různým dovednostem,“ konstatuje doktor Barna.

Pokud dáme dítě na určitý sport už v útlém věku, měla by podle Barny trénink vždy provázet kompenzace a strečink. Děti by se měly učit všestrannosti, nesoustředit se jen na jednostrannou zátěž a v neposlední řadě by neměly být na tréninku přetěžovány. „Pokud jsou zvyklé jen na jeden sport, dojde u nich častěji ke zranění z přetížení a jednostrannosti zátěže,“ upozorňuje lékař a dodává, že v praxi je trochu problém i s trenéry, kteří „zapomínají, že všestrannost je součástí i jednostranného sportu a bez cílené kompenzace pak hrozí zdravotní následky.“

» Je škoda, že moderní technika upoutá děti víc, než lítání venku



## Rodiče, krotte vlastní ambice

Problémem jsou většinou příliš ambiciózní rodiče, kteří toho sami moc nedokázali a všechny naděje teď vkládají do svých dětí. Mají před očima úspěšné sportovce a vynakládají obrovské úsilí i finance, aby z jejich potomka byla také hvězda, která si sportem vydělá a bude se mít dobře. Mimochodem, podle statistik se takto uplatní jen cca 1 % z talentovaných dětí.

Na děti pak vynakládají neúměrné fyzické i psychické tlaky, přetěžují je, nutí do věcí, na které kolikrát nemají. „Po takovém tlaku většinou dochází k situacím, že v dítěti nakonec místo radosti ze sportu vypěstují strach až odpor,“ upozorňuje Miloš Barna s tím, že nesprávný přístup může mít obrovský vliv na psychiku člověka do konce života: „Jde o to najít zdravý kompromis. Je třeba umět posoudit, co už je za hranicí zdraví,“ dodává.

## Jak je to správně

Podle doktora Barny má každé období dětského života svá specifika. „Od šesti do deseti, jedenácti let je pro dítě důležité rozvíjet koordinaci a motorické dovednosti. Pohyb by měl být všestranný, čímž se předejde pozdějším následkům jednostranné zátěže.“

Někdy od 13, 14 let nastupuje období napodobování vzorů, specializace činnosti. Můžeme přidat i trochu posilovny, hlídat kontrolované držení těla, správné zapojení svalů a provádět silový trénink. Tady je důležité vědět, jak a co má dítě cvičit, v jakém rozsahu, jaké závaží má používat, aby si nepoškodilo svaly a páteř, což by mohlo později vést k vážnějším zdravotním následkům. Je jasné, že takový trénink vyžaduje dobré, kvalifikované vedení, skutečně zkušeného a znalého trenéra. Nepomáhá na děti křičet a být nemístně přísný. Lepší je jim vše vysvětlit a ukázat, co po nich chci,“ konstatuje Barna.



## Vstupní kapitál do života

I on je názoru, že sportování dává dětem kromě zdravého tělesného vývoje i lepší vstupní kapitál do života: posílí jejich sebevědomí, naučí je i přijímat porážky, naučí je vytrvalosti, pravidelnosti, férovému jednání, týmovému přístupu. „I když to nemusí být pravidlem. Dítě je postaveno do konkurenčního prostředí a musí něco dokázat, dosáhnout určitých výsledků, musí samo přemýšlet a umět se poprat s výzvami. Některé děti však nejsou tak bojovné či soutěživé, což neznamená, že by byly špatnými sportovci. Jen jim například nevyhovuje kolektivní sport. V takovém případě je lepší najít jim něco jiného, aby jim sport neublížoval.“

Rodiče by měli volit pro děti nejen sporty, které jim mohou přinést peníze a slávu, ale především sporty, na které se jejich dítě hodí a unese je psychicky i fyzicky. „Každý sport by měl dítěti přinášet radost a chuť bojovat. Ať děti sportují, ale ať je to baví!“ uzavírá doktor Miloš Barna.



# Co hrozí...

...když děti **nesportují** *vibec*

- » nadváha až obezita
- » bolesti páteře
- » bolesti kyčlí
- » bolesti kolien
- » výhřezy plotének
- » artróza
- » hypertenze (vysoký tlak)
- » diabetes (cukrovka)
- » ucpávání cév
- » problémy s trávením
- » psychické problémy



...když děti **sportují** *moc*

- » svalové dysbalance
- » mikrotraumata
- » chronické poškození pohybového aparátu
- » nemoci kostí a kloubů
- » celkové oslabení organismu
- » poruchy příjmu potravy
- » obava ze selhání
- » ztráta radosti z pohybu
- » syndrom vyhoření a předčasné ukončení sportovní kariéry
- » ukončení jakéhokoliv sportování



## MUDr. Miloš Barna

Studia na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy ukončil v roce 1994, do roku 2008 pracoval jako ortoped a rehabilitační lékař ve FN Motol v Praze. Vybudoval kliniku rehabilitačního lékařství Barna Medical, kde je hlavním lékařem.

Lékař české atletické reprezentace, českého univerzitního sportu a člen lékařské komise olympijského výboru (účast na OH v Sydney a Peking). Byl lékařem úspěšných fotbalistů na Euru 2004, jedenáct let byl šéflékařem hokejové Sparty a šest let fotbalové Slavie.

Klinika rehabilitačního lékařství Barna Medical v Praze otevírá nové centrum diagnostiky a objektivní výkonnosti pro mladé sportovce. Budou zde prostřednictvím pravidelných speciálních testů dohlížet na optimální vývoj a zrání těchto sportovců.

# Sportujte se ZP 211

**ZP 211 je partnerem řady letních sportovních akcí, na které vás srdečně zveme.**

## Kolo pro život

Závody na horských kolech. Na akcích bude stánek „211“ s dětskou zónou a zábavným programem. Slevu 20 % z ceny startovního získá prvních 25 pojištěnců přihlášených na daný závod on-line registrací.

- 10. 8. Vysočina Arena, Nové město na Moravě
- 11. 8. Vysočina Arena, Nové město na Moravě
- 17. 8. Chrudim
- 31. 8. Plzeň
- 7. 9. Znojmo
- 21. 9. Oderská Mlýnice (Klokočůvek u Oder)
- 28. 9. Ralsko (letiště Hradčany)

## Běhy NN Night run

Běhy pro rekreační i sportovní běžce na vzdálenosti 5 a 10 km. Pro dospělé pojištěnce „211“ sleva 100 Kč na startovním. Na akcích bude stánek „211“ s dětskou zónou a zábavným programem.

- 10. 8. Most
- 14. 9. Praha
- 5. 10. České Budějovice
- 19. 10. Olomouc

## Běh Neon Run Praha, 31. 8. 2019

Noční běh Prahou. Dospělí pojištěnci ZP 211 mají slevu 100 Kč na startovním.

## Nova Cup 2019

Zveme vás i na závody na horských kolech Nova Cup 2019. Pro pojištěnce ZP 211 15% sleva na startovním. Tým složený z členů Integrovaného záchranného systému mají díky ZP 211 startovné zdarma.

- 14. 9. Harrachov
- 28. 9. Hradec Králové - Gočárovy schody
- 5. 10. Mikulov

## Za prevencí s 211 třeba i do ZOO

Chystáte se s dětmi do ZOO? Zjistíte zároveň, jak jste na tom se svým zdravím. **Na letních akcích ZP 211 v ZOO po celé ČR si můžete vždy od 10 do 17 hodin** nechat udělat analýzu složení těla s vyhodnocením od výživového poradce, vyšetřit zrak, změřit krevní tlak a provést test spirometrie.

Děti se naučí, jak si správně čistit zoubky. Kdo absolvuje všechna vyšetření, bude zahrnut do slosování o hlavní cenu: **víkendový wellness pobyt pro čtyřčlennou rodinu.**

- 10. 8. Jihočeská ZOO Hluboká nad Vltavou
- 11. 8. ZOO Ústí nad Labem
- 17. 8. ZOO Liberec
- 18. 8. ZOO hl. m. Prahy
- 24. 8. ZOO a zámek Zlín-Lešná
- 25. 8. ZOO Jihlava
- 31. 8. Safari Park Dvůr Králové
- 1. 9. ZOO Olomouc





**Doby, kdy jsem popíjel, kouřil  
a jedl prasárny, jsou pryč**

Charizmatický zpěvák a autor

# Václav Noid Básta

**Má šmrnc a fakt dobře vypadá. Netrpí hvězdnými manýry. Je přístupný, otevřený, pozitivní, vtipný, se smyslem pro ironii a sebeironii. Na jedné straně tvrdák, na druhé něžný tatínek pětileté holčičky. Zápasník thai boxu, ale i pěstitel zeleniny. Člověk mnoha talentů, který si – jak říká – klade malé cíle. Jeden velký sen však přece jen má: Aby na něj byla jeho dcera hrdá.**

**Jste hodně zaneprázdněný...**

No zaplať pánbůh.

**Hrajete asi v pěti muzikálech, celé léto koncertujete a v prosinci oslavíte 15 let na scéně velkým koncertem v pražském Fóru Karlín... Těšíte se na to?**

Těším se strašně. A budu šťastnej, když bude plno.

**Budete tam hrát své písničky?**

Jasně, hlavně své písničky... Teď mi Xindl X udělal novou (rozhovor se odehrával několik dní před jejím uvedením). Jmenuje se: „Jsem s tebou míň, než bych chtěl“. Tak ta tam taky zazní.

**A že jste si k tomu nenapsal hudbu...**

Nechal jsem si to celý napsat od něj, protože si ho jako autora velice vážím. Má to jeho typický rukopis a bude to takové zvláštní spojení mého hlasu s tou jeho muzikou. Lidem, kteří písničku zatím slyšeli, se líbí.

**„Jsem s tebou míň, než bych chtěl“ je úplně ze života, ne?**

Je to tak. Je to psané pro moji dceru.

**Ne pro partnerku?**

Ono se to dá aplikovat i na partnerku, ale s tou jsem našťastí často. Tenhle stesk nám nehrozí. Ale dceru bych chtěl mít doma pořád, to je jasný. I když už ji vídám často.

**Je pravda, že máte svoji pětiletou Terezku každé tři dny?**

Ano, přesně.

**A není to moc fofr, že je vlastě pořád zabalená a na cestách?**

Bydlíme relativně kousek od sebe. Jsou názory, že střídavá péče není úplně dobrá pro dítě. Ale toto není klasický případ – ona prostě jezdí jednou s tatínkem, jednou s mamkou. A nebalí se, že by cestovala s kufrem. Všude má všechno. Vztah mezi námi

všemi je v pohodě. Takže myslím, že netrpí, naopak, každé dva tři dny má změnu. U mě se podívá, jak jí rostou okurky, jak jí vykvetly růže...

#### **Jak se těší na bratříčka či sestřičku?**

Těší se velice. Bylo to vlastně až po jejím svolení, dalo by se říct. I já osobně jsem docela řešil druhé dítě, že tu lásku najednou rozdělím mezi dvě.

#### **A bude to opravdu Vašík nebo Eliška?**

Jasně, je to domluvený s Terezkou. Měla to být Elsa (to je Eliška) nebo Maui. Tak toho jsem naštěstí ukecal na Vašíka. Nebude to Maui Bárta (směje se).

**Je pravda, že s dcerou pracujete na zahradě, chodí s vámi na ryby, berete ji do hor, cvičíte společně thai box? Jak jste k tomu došel, že ji tak aktivně zapojujete do svého života místo toho, aby seděla celý den nad tabletem, jak je dnes u dětí, bohužel, běžné?**

To šlo nějak samo. Mně to přijde přirozené a lepší. Samozřejmě, dítě

musí s tabletem taky umět. Doba se vyvíjí, a když to nebude s tabletem umět, bude v kolektivu na okraji, bude pro okolí „asociál“. Ale musí to být v nějaké míře. Terezka si umí zapnout pohádku na telefonu, ale jestli se na ni podívá pět, deset minut denně... ani ne. My jsme pořád venku. Ukazuju jí, jak se kypří půda kolem paprik nebo jak se

hnojí, a ona to dělá se mnou. Má radost ze všeho nového, co se

naučí. Teď se naučila potápět hlavičku a úplně řvala štěstím, že jí tatínek naučil potápět. A to je pro mě úplně nejvíc.

#### **Proč jste si ze všech sportů vybral právě tvrdý thai box?**

Ten sport jsem zvolil někdy kolem svých 11 let, kdy jsem byl spolužák poměrně dost šikanovaný. Měl jsem s tím velké problémy, řešila to i policie.

#### **Jak vás šikanovali?**

Nejprve fyzicky, pak i psychicky. Proto jsme také s přáteli nedávno založili nadaci Stop šikaně ([www.stop-sikane.cz](http://www.stop-sikane.cz)). V tu dobu nebyl internet, nikdo nevěděl, co s tím. Máma nevěděla, kam má napsat nebo zavolat, tak to řešila s policisty. A ti to řešili taky zvláštně: zavolali si maminku útočnicka a pohrozili jí. Ten mě pak začal šikanovat o to víc. Pořád to pokračovalo, až jsem nakonec začal chodit na bojové sporty a na sebeobranu. Jednoho hezkýho dne mne zase napad', a já ho složil na zem. Tím to skončilo.

#### **Co doporučíte dětem, které se ocitnou v podobné situaci?**

Obrátit se na jakoukoliv organizaci, která se tím zabývá a je napojena na další odborníky. To je základ. Ale pro sebe sama, pro svoje vlastní sebevědomí

a klid, je lepší sportovat. Něco umět a vědět, že bych ten útok případně odvrátil sám.

Nejhorší je pocit ve vás, kdy víte, že to nezvládnete a že vám musí pomoci někdo další. To vám strašně sráží sebevědomí a psychiku.

#### **Jak často trénujete?**

Snažím se každý den, někdy třeba i dvakrát denně: fitko, thai box, běh... Je to pro mě zábava. V říjnu jdu dokonce na svoji první kulturistickou soutěž, kde budu pózovat. To bude velká sranda. Ale to všechno – i ten thai box – je forma relaxu. Pokud to máte v hlavě v pořádku, tak ani bojové umění nemusí být brutální. Ono to vypadá hrozně, když soupeře bouchnete kolenem do hlavy. Ale my to děláme tak, abychom si neublížili... Já se vždycky vrátím po tréninku úplně klidnej, všechnu negativní energii nechám v tom pytli.

#### **Tvrďák Václav Noid Bárta ale také rybař a má zahrádku, na které pěstuje kde co... Proč vlastně chodíte na ryby?**

Na ryby jsem chodil s rodiči od malička. Je to součást mého života. Beru na ně i Terezku. Chodíme k nám do Mukařova na rybník nebo jezdíme na různé pískovny. Je to super, fakt naprostej „výplach“. Sedíte tam, koukáte a maximálně řešíte, jak tu rybu přelstít. My je pak samozřejmě zase pouštíme zpátky.

#### **Vy nejíte ryby?**

Ne, nejím. Nechutnají mi. Jakub Vágnér nám přesně vysvětlil, jak se o ty ryby starat, aby se jim nic nestalo, aby to pro ně bylo co nejmenší utrpení. Takže máme háčky bez protihrotu, různé dezinfekce, podložky, bazénky, aby se ryby neobouchaly a vrátily se zpátky do vody zase v úplně pohodě.

Ale přesto: je to lov, je to chlapecký sport. Přelstít jste velkou rybu. Dostal jste ji... A s Terezkou je to navíc strašná sranda.

## » Sportuji každý den. Je to forma relaxu

Stop šikaně



p aně!

! Stop



### **A jak jste se dostal k zahradničení?**

Babička a děda byli zahrádkáři. Asi to ve mně zanechalo nějakou vzpomínku... Začalo to malinkým truhlíkem bylinek, no a teď mám desetimetrový vyzděný záhon.

### **Co pěstujete?**

To vám musím ukázat (vytahuje mobil). Vidíte: rajčata, celer, lilky, cukety, okurky, melouny, prostě všechno. A roste to jako blázen. Doufám, že nepřijdou kroupy. To bych se zbláznil. To bych musel okamžitě na thai box... (smích).

### **Jaký vlastně máte vztah ke zdraví, k výživě?**

Pořekadlo „jste to, co jíte“ opravdu funguje. Před dvěma roky jsem začal pořádně cvičit, přestal jsem pít a kouřit...

### **To si nedáte ani pivo k obědu?**

Ne, nic. Dva a půl roku nula alkoholu. Zodpornilo se mi to. Přestal jsem den ze dne. A k cvičení patří i dobrá strava, takže teď jím špičkově – netučný, nesmažený jídla, rýži a spoustu zeleniny. Žádný fast foody. Před tím jsem popíjel, kouřil a jedl prasárny.

### **Jak se cítíte?**

Mám nekonečně energie. Můžu spát pět hodin denně a vůbec mi to nevadí. Zhubl jsem 25 cm v pase. Všechno funguje jinak. Mám pocit, jako bych byl mladší o 20 let. Když vidím dva roky staré fotky, jsem oteklej, starej pán. A ten člověk je pryč.

### **Jaké máte plány do budoucna?**

#### **Chcete pořad zpívat?**

Ano, ale hlasivky jsou sval a ten ztrácí sílu. Nejhorší je, když vám pak lidi začnou říkat, že už to není ono. A vy musíte zpívat, protože jste na tom finančně závislý. To je potom strašně smutný a to já nechci. Takže stále více bych se chtěl věnovat skládání hudby a točení filmů. Prostě, chci točit hezké filmy, se svojí hudbou a podle svého scénáře, ve

stylu, který se líbí mně, celé si to sám ozvučit, zahrát si v tom a zaspívat svoji píseň a udělat v tom ještě reklamu na svou zelenářskou firmu... (směje se).

### **Máte nějaké životní krédo, kterým se řídíte?**

Je to takové klišoidní, ale mám. Já vážně chci dělat všechno pro to, aby dcera na mě byla pyšná. Aby s hrdostí řekla: to je můj táta. A o to vlastně jde. Nemám ambice vyhrát slavíka. Chci, aby mě to, co dělám, bavilo. A chci, aby to bavilo lidi.

### **Co pro to udělat?**

Základ je myslet pozitivně. Je to samozřejmě hrozně těžký, ale opravdu, negativní myšlenky přitahují negativní věci. Když se budeme všeho bát, budeme si říkat: co když příští rok nevydělám dost peněz, tak je nevydělám. Když si budu myslet, že budu nemocný, tak budu. Jde o to, stanovit si mikrocíle, postupně je plnit a bavit se při tom.

### **Příští rok oslavíte čtyřicítku.**

#### **Jak to vnímáte?**

Na to, že mi bude za šedesát let sto, se cítím docela dobře (smích).

## **Václav Noid Bárta (38)**

Zpěvák a skladatel, tvůrce videoklipů. Přední sólista na scéně Hudebního divadla Karlín. Autor hudby k muzikálu Němcová a filmům Kajínek, Pepa. Složil a nazpíval ústřední píseň k seriálu Obchodák pro Prima TV. Účinkoval i v seriálu Svatby v Benátkách a Krejzovi. Další role – Expozitura, Kajínek.

Vydaná CD: Se skupinou Dolores Clan – Wolney pohyb. Samostatná – Rány, Václav NOID Bárta, Jedinej krok.

Ve volném čase posiluje, provozuje thai box, rybaří, pěstuje zeleninu. Je otcem pětileté Terezy a s přítelkyní Eliškou Grabcovou čeká v prosinci narození druhého potomka.



» Chci, aby na mě  
byla dcera pyšná



Specialistka na zdravotní prevenci a výživu **Margit Slimáková:**

# Jíst zdravě je snadné

Je škoda, že nás všechna neustále se měnící a často protichůdná doporučení přivedla k nejistotě a vystresovanosti. Každý dokáže skvěle jíst a nepotřebuje k tomu ani jednu výživovou studii. Existuje vlastně jediné základní pravidlo zdravé výživy: jíst skutečné kvalitní potraviny a jídla z nich. Pak nemůžeme udělat chybu.

**Jak na to? Zde jsou základní doporučení Margit Slimákové, ženy, která se zdravému stravování věnuje přes 30 let:**

## » Nepočítejte kalorie, nehledejte univerzální vzor

Problémem výživové vědy je, že se snaží hledat univerzálně správný model pro všechny. Ale to hledá něco, co neexistuje. Lidé mohou prospívat na

velmi rozdílných poměrech bílkoviny–tuky–cukry. **Zdravá výživa není o gramech, porcích ani kaloriích.**

Když vám radili, abyste si dali vedle talíře kalkulačku a spočítali předem povolené kalorie, tak jste se akorát vystresovali. Zvýšila se vám hladina hormonu kortizolu, a ten přímo podporuje ukládání tuku v břišní oblasti. To bylo celé tak nesmyslné!

Samozřejmě, krátkodobě se tak dalo zhubnout, ale dlouhodobě to nikomu nefungovalo. Proto držel druhou, třetí dietu...

## » Ovesnými vločkami se nepřejíte

Za 30 let své praxe jsem neměla člověka, který by ztloustl, protože se přejídal ovesnými vločkami, vejci nebo meruňkami. Skutečnými potravinami se nepřejídáme. Jíme je do sytosti, protože mají všechny živiny, zasytí nás, ale současně neobsahují nepřírozené zvýrazňovače chutí, kterými se přejídáme, které jsou návykové a nutí nás jíst více a více.

Zvýrazňovače obsahují ony ultra zpracované potravinářské produkty včetně takzvaně dietních, odtučněných. Ony nás výživově neuspokojí.

## » Skutečné potraviny je lehké najít

**Co jsou skutečné potraviny?** Základní potraviny rostlinného i živočišného původu, ideálně v biokvalitě (i když není nezbytně nutná). Rostliny mají být vyrostlé z kvalitní půdy a živočiškové mají být kvalitně krmeny. Základem je rovněž lokálnost a sezónnost. Patří sem produkty minimálně průmyslově zpracované.

Patří sem i jogurty (koupené klidně v supermarketu). Plnotučný bílý jogurt je bezvadný. Když ho odtučníme, obarvíme, osladíme, ochutíme – není důvod ho jíst. Je to velmi jednoduché.

## » Bez kompromisů to nejde, ale kvalitu nešidíte

Nežijeme v ideálním světě a musíme dělat kompromisy. I supermarketová zelenina je lepší, než žádná. Ale místo ultra zpracovaných potravinářských produktů nakupujeme základní potraviny. **A mějme na mysli, že kvalita potravin a kvalita jejich zpracování zásadně rozhoduje o vlivu na naše zdraví.**

Za dobu, co propaguji prospěšnost skutečných potravin, jsem nemusela

měnit svá doporučení. Kdyby je člověk poslouchal, tak by nejedl žádné nesmyslné dietní koktejly, margaríny, extrudované dietní chlebičky, diapotraviny...

## » Pozor na přemíru sacharidů. Vyvolávají chuť

Naše jídlo je postavené na sacharidech a každý sacharid (cukr) je rychle levné palivo. Dodá nám rychle energii, ale stejně rychle jde dolů, což nás pak nutí sahat okamžitě po další dávce sacharidů. Cítíme se hladoví.

**Pokud začneme jíst více kvalitních tuků, bílkovin a vlákniny, měli bychom být sytí několik hodin a ani si nevzpomenout na jídlo.** Když si na snídani dáme tři vejčička, plátek slaniny a hromadu zeleniny, budeme zasytění řadu hodin.

Pokud si dáte k obědu salát a chcete, aby vás zasytil, nemohou to být jen samotné zelené listy. Musíte k nim dodat dostatek bílkovin a tuků, tedy přidat oříšky, tuňáka, lososa, kuřecí kousky, sýr, olivovou zálivku...

## » Pět jídel denně není nezbytně nutných

Hodně lidí si díky nesmyslným výživovým doporučením myslí, že musí svačtit, a tak jedí pětkrát denně. Pro naprostou většinu z nás je to však zbytečné. Nejlépe nám prospívá jíst třikrát denně. Řadě lidí se tak uleví a ušetří i spoustu času...

## » Vnímejte své tělo

Když budete jíst skutečné potraviny a jídla z nich, po několika týdnech, po měsíci, poznáte, jaký jste typ a co vám vyhovuje: zda více masa nebo raději fazolí, zda syrový salát nebo raději tepelně upravená zelenina. **Nepotřebujete k tomu žádné speciální teorie, žádné poradce. Jde jen o to vnímat své tělo. A také: hýbat se, starat se o sebe.**



# Zdravý talíř

Podívejte se, jak vypadá skladba zdravého jídelníčku podle Margit Slimákové. Odbornice dodává, že zdravé jídlo je vhodné podpořit přirozeným pohybem.

## » Zelenina

Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe.

**Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.**

## » Ovoce

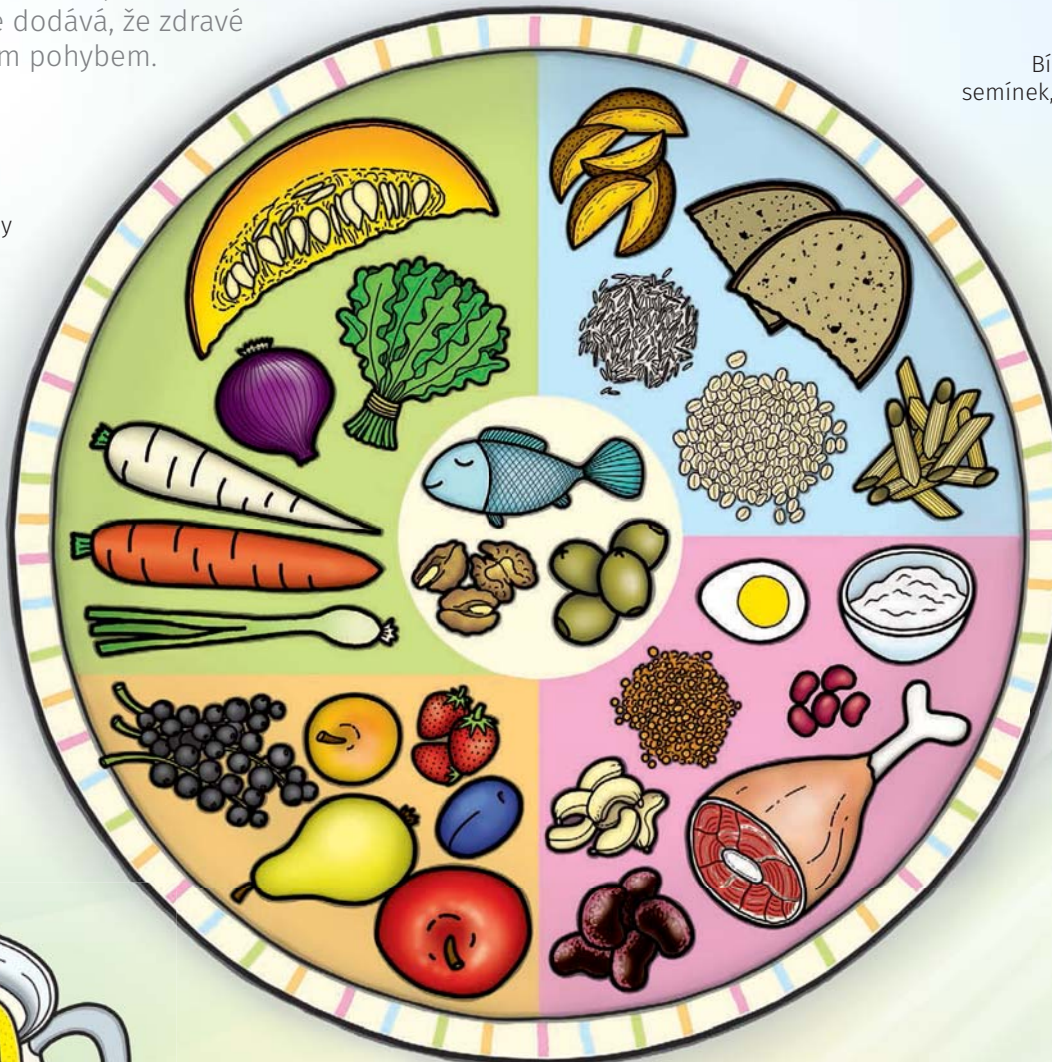
Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

## » Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejškodlivější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.

## » Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.



## » Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

## » Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

## » Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukci a dovozem.

**Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!**



## PharmDr. Margit Slimáková

Vystudovala farmacii a dietologii, využívá osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny. Věnuje se poradenství a osvětě, publikační i přednáškové činnosti.

Více info: [www.margit.cz](http://www.margit.cz)

# Lékař na telefonu

## bezplatná nonstop linka pomoci

» **Bezplatná konzultační služba** asistenčního centra

» **Péče o vaše zdraví 24/7**

» **Poradí vám kvalifikovaní lékaři**

» **Pouze pro klienty ZP 211**

**+420 283 002 772**

Stále více klientů ZP 211 se s důvěrou obrací na službu **Lékař na telefonu**. Byla zřízena před více než rokem s cílem umožnit klientům ZP 211 konzultovat jejich zdravotní stav. O tom, že se služba těší stále větší oblibě, svědčí čísla – za minulý rok linka vyřídila 2 500 hovorů, za letošní první půlrok to bylo už přes 2 200 telefonátů.

Služba Lékař na telefonu je klientům k dispozici **24 hodin denně, 7 dní v týdnu** a poskytuje obecné konzultace zdravotního stavu. Jejím cílem není nahrazovat osobní návštěvu lékaře ani Zdravotnickou záchrannou službu v případě akutních problémů nebo zdraví ohrožujících stavů. V takových situacích je třeba ihned volat linku 112 nebo 155.

*„Je řada věcí, které bychom se svým lékařem rádi konzultovali, ale většinou narážíme na nedostatek času lékaře v ordinaci. Proto nabízíme klientům ZP 211 rychlou a osvědčenou pomoc v podobě nonstop služby Lékař na telefonu,“* říká vedoucí oddělení medicke asistence Jakub Fiala. Zároveň upřesňuje: *„Aby byly hovory co nejefektivnější, na telefonním čísle 283 002 772 se dovolají klienti koordinátorovi naší linky. Ten zjistí zdravotní obtíže klienta a konkrétní dotazy, které potřebuje*

*s lékařem konzultovat. Koordinátor následně spojí volajícího s lékařem, anebo mu nabídne zpětné zavolání lékařem ve smluvený čas.“*

**Jakubovi Fialovi, koordinátorce Darině Štěpánové a lékařce na telefonu Regině Herčíkové jsme položili několik otázek, abychom zjistili, jak služba funguje v praxi.**

**Darino, jsou dotazy, které jako zkušená zdravotní sestra dokážete zodpovědět sama?**

Ano, je jich celá řada. Mezi nejčastější patří objasnění lékařských termínů nebo vysvětlení jednodušších diagnostických a terapeutických postupů. Klienti se také ptají na případy, kdy mají nárok na úhradu ze zdravotního pojištění. Radíme jim například i s první pomocí při malých zraněních jako jsou běžné řezné rány. Pokud během hovoru já nebo kterýkoli z kolegů zjistí, že se jedná o složitější případ, předáme ho lékaři.

**Jak postupujete u složitějších dotazů?**

V případě komplikovanějších otázek zjistí koordinátor naší linky maximum informací ke klientovu zdravotnímu stavu a případně i konkrétní otázky, které klient na lékaře má. Koordinátor vše důkladně zaeviduje a naplánuje klientovi hovor s lékařem. V řadě případů se jedná o komplexní problematiku, kdy i zkušený lékař potřebuje nějaký čas na přípravu, aby mohl klientovi poskytnout co nejpřesnější odpověď. Je na místě podotknout, že tato služba slouží pouze k obecným konzultacím, a proto v řadě případů klienty směřujeme k okamžitému vyhledání lékařské péče.

## S čím vám LÉKAŘ NA TELEFONU poradí?

- » **konzultace** vašeho zdravotního stavu
- » **lékařské pojmy a postupy**
- » laboratorní **výsledky**
- » **dávkování a kontraindikace** léků
- » preventivní prohlídky
- » **prenatální** problematika
- » **očkování** a reakce na něj
- » **stomatologie a IVF**

### **Bc. Jakub Fiala**

- » vedoucí oddělení medicke asistence
- » dlouholeté zkušenosti v oblasti asistenčních služeb



### **MUDr. Regina Herčíková**

- » 1. lékařská fakulta UK, atestovaný kardiolog
- » několikaletá klinická praxe



### **Bc. Darina Štěpánová**

- » Jihočeská univerzita, obor radiologie a toxikologie
- » diplomovaný zdravotnický záchranář



Jednou z lékařek na telefonu je i paní doktorka Regina Herčíková

### Paní doktorko, s jakými nejčastějšími dotazy se setkáváte?

Mezi nejčastější otázky vůbec patří ty zaměřené na lékové interakce, případně dávkování léčiv, na léčbu horečnatých stavů u malých dětí či problematiku očkování. Nezřídka se klienti ptají na průběh, diagnostiku, léčbu a rizika frekventovanějších infekčních onemocnění jako je Lymeská borrelióza (pozn.: ČR je endemickou oblastí pro výskyt tohoto klíšťaty přenášeného bakteriálního onemocnění). V době vlny mediálních zpráv o vyšším výskytu až epidemii spalniček jsem zaznamenala nárůst dotazů na téma spalničky – prevence, očkování, infekciozita apod. Lze tedy říct, že zájem volajících je do jisté míry ovlivněn i aktuální zdravotní situací v ČR a zdravotním stavem populace.

Spektrum dotazů je nicméně nesmírně široké, často jde nejen o zdravotní stav, ale i o problematiku na pomezí práva a povinnosti pacienta a lékaře, právní odpovědnost lékařů, rozsah poskytované péče dle zákona, léčbu

a výkony hrazené z veřejného zdravotního pojištění, nárok na léčbu v zahraničí nevyjímaje.

Jako příkladnou a pro klienta přínosnou konzultaci mohu zmínit telefonát, v němž klient uváděl výskyt nových obtíží v průběhu léčby antibiotiky pro zánět močových cest. Mohlo se jednat o počínající projevy závažné kožní reakce na dané antibiotikum, která je velmi vzácná, ale může v některých případech končit až fatálně. Klient byl instruován, aby okamžitě přerušil léčbu a bezodkladně vyhledal lékařské ošetření.

**Po telefonu neléčíme, při jakýchkoliv pochybnostech klienta odkazujeme na lékařské ošetření, mnohdy ale můžeme klientovi návštěvu lékaře ušetřit.**

Nejčastěji k nám volají senioři a maminky malých dětí, které se potřebují poradit nebo nasměrovat, jak postupovat.

### Můžete nám přiblížit nějaké zajímavé případy z praxe?

Mohu zmínit tři „netradiční“ případy. Klient se např. ptal na rizika plynoucí z pokousání lepurem, pak jsme odpovídali na dotaz, jak donutit blízkého příbuzného, aby přijímal potravu, a měli jsme i klientku, která se ptala, jak si zakázat bludné myšlenky. Ale to jsou opravdu jen rarity.

» po telefonu neléčíme, ale **poradíme**  
» při akutních potížích volejte záchranku nebo navštivte svého lékaře

Partner projektu

Assistance

Allianz 

Samotný hovor je placen dle ceníku vašeho operátora

# Cestovní pojištění o prázdninách **PRO DĚTI ZDARMA!**

Chystáte se o prázdninách nebo i později na dovolenou k moři, na hory, do exotiky nebo chcete poznávat krásy tuzemska? Se ZP 211 nyní při cestování ušetříte. Pokud u nás uzavřete cestovní pojištění v průběhu srpna, pojistíme vaše děti zcela zdarma.

Využijte letní nabídky ZP 211 a přijďte ještě do konce prázdnin na kterékoliv z téměř stovky našich pracovišť. Poradíme vám a pojištění s vámi také ihned uzavřeme.

Při cestování po ČR můžete pojištění uzavírat až do konce září a děti ho budou mít stále zdarma. Pojištění po Česku (tarif CZ ALL a CZ MAX) se vztahuje na úraz s trvalými následky a na pobyt v nemocnici (200 nebo 500 Kč za den pobytu). Vztahuje se i na krádež zavazadel (kromě kol a plavidel) či na odpovědnost za to, že vaše ratolest poškodí kamarádovi brýle, oblečení nebo jeho sportovní vybavení. V pojištění jsou zahrnuty i případné škody, způsobené na ubytovacím zařízení.



## Nejvyšší krytí

Výhodné cestovní pojištění nabízí ZP 211 prostřednictvím svého smluvního partnera, ERGO pojišťovny. Při cestě do zahraničí si můžete vybrat typ pojištění, který vám nejlépe vyhovuje. ZP 211 nabízí šest různých forem pojištění – od základního až po tarif MAX, který vás ve světě kryje až do výše 10 milionů korun. Při cestování po Evropě máte u nás pojištění krytí léčebných výloh v neomezené výši, ať zvolíte jakýkoliv z nabízených evropských tarifů!

## Nehazardovat a pojistit se

Nedoporučujeme nad pojištěním mávnout rukou. To by se mohlo krutě nevyplatit. Víme například o případu klienta, který si nepodařeným skokem do vody poranil v USA páteř a obratle. Za okamžitou operaci na místě a další léčbu pojišťovna uhradila bezmála dva miliony korun. Bez pojištění by veškeré náklady musel zaplatit ze svého.

## Pojištění pro pejska

Při cestách se zvířátkem se můžete pojistit i na situaci, že s ním budete muset k veterináři. Nejvyšší hranicí tohoto pojištění 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.

**Podívejte se na [www.211.cz](http://www.211.cz) a vyberte si.**





# bonusy pro chytrou rodinu

„Nemoci čelíte, než přijde,“ řekl starořímský básník Aulus Persius Flaccus před téměř dvěma tisíci lety. Jeho slova platí dodnes. Je dobré myslet na své zdraví už v době, kdy nám nic nechybí. Co pro to udělat? Jak aktivně předcházet vzniku nemoci?

**Mezi základní pravidla patří:** zdravě jíst, hýbat se, využívat možností preventivních vyšetření a nechat se očkovat proti nebezpečným infekčním nemocem...

ZP 211 na to svým klientům přispěje ze speciálního fondu prevence. Letos má k dispozici 200 milionů korun. ZP 211 podporuje i ty, kteří už nemoci čelí: přispívá na speciální diety (bezlepková, nízkobílkovinná) a má Program podpory chronicky nemocných klientů. V rámci tohoto programu přispěje například i těm, kteří se snaží za pomoci odborníků skoncovat se svojí závislostí na tabáku.

## Příspěvek pro mimina i seniory

**Z fondu prevence mohou čerpat příspěvek klienti ZP 211 od novorozenců, přes školní děti, studenty, dospělé až po seniory. Mohou vybírat z desítek položek ty, které pro ně budou nejvhodnější.**

Často dostáváme otázku, co nabízíme v rámci fondu prevence právě klientům v pokročilejším a seniorském věku. Věřte, je toho dost: mohou čerpat příspěvek na očkování proti klíšťové meningoencefalitidě, chřipce nebo pneumokoku, pokud si jej platí sami (z veřejného zdravotního

pojištění jsou pneumokok a chřipka hrazeny pro občany od 65 let, popř. ze zdravotní indikace). Mohou využít příspěvek na vyšetření kožních znamének, což je prevence kožních nádorů, zejména zhoubného melanomu.

Stejně tak mohou příspěvek čerpat na oční vyšetření, nehrazené ze zdravotního pojištění, např. OCT – optické koherentní tomografie, což je prevence očních onemocnění jako makulární degenerace, glaukom (zelený zákal), nádorová onemocnění oka nebo otok na sítnici u pacientů s cukrovkou. I seniorům je možno přispět na bezlepkovou nebo nízkobílkovinnou dietu.

**Výše základního příspěvku činí 500 Kč, děti a těhotné či ženy po porodu dostanou 1000 Kč. Rodiče mohou svůj příspěvek převést ve prospěch dítěte.** Mějte na paměti, že platební doklady je možné předložit nejpozději do jednoho měsíce od realizace.

## Prevence a zase prevence

Kromě pravidelného sportování, které pomáhá rozvíjet fyzickou i psychickou stránku osobnosti a zabraňuje vzniku nadváhy, doporučujeme absolvovat i pravidelné lékařské prohlídky. Ty mohou včas podchytit vážné onemocnění. (Navíc, řada preventivních vyšetření je hrazena z veřejného zdravotního pojištění, takže je máme zcela zdarma.)

Doporučujeme nepodceňovat očkování, která zabraňují vzniku mnohdy velmi nebezpečných a život ohrožujících nemocí. Na očkování svým klientům ZP 211 přispěje letos již téměř 20 miliony korun. Nejvíce je čerpán příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě.

## Příklady čerpání příspěvku

### » Sportování

Permanentka do fitka, cvičení jógy, plavecký kurz, sportovní kroužek pro dítě, aerobik, fitness, ozdravný pobyt v přírodě aj.

### » Péče o dětské zuby

Nácvik dentální hygieny

### » Prohlídky u lékaře

Preventivní sportovní prohlídky, lékařská prohlídka před studijním pobytem

### » Pro těhotné a matky po porodu

Předporodní kurz pro těhotné, 3D a 4D ultrazvuk, pomůcky pro kojení, vitamíny pro těhotné, cvičení žen po porodu, laktační poradkyně, odběr pupečnickové krve

### » Pomůcky pro novorozence a kojence

Monitor dechu, váha, odsávačka hlenu, chůvička, polohovací polštáře, zvlhčovače vzduchu, plavání kojenců s rodičem

### » Preventivní prohlídky

Oční vyšetření a pro malé děti, oční vyšetření Plus Optixem, vyšetření kožních znamének digitálním dermatoskopem, vyšetření osteoporózy denzitometrem, prevence cukrovky vyšetřením z krve, prevence kardiovaskulárních onemocnění (EKG), vyšetření nadváhy či obezity na bodystatu, ultrazvuk prsu, prevence nádorů prostaty (PSA, ultrazvuk), prevence karcinomu tlustého střeva (test Septin 9 nebo test okultního krvácení) aj.

### » Očkování

Proti klíšťové encefalitidě, žloutenkám, meningitidě, černému kašli, rotavirům, tetanu, vzteklině, pásovému oparu, HPV, pneumokoku, chřipce, spalničkám (určeno pro dospělé klienty ZP 211) aj.

Aktuální nabídka a více informací najdete na [www.211.cz](http://www.211.cz) v sekci **Výhody pro pojištěnce**

# Nenechte si ujít nabízené *výhody*

ZP 211, největší zaměstnanecká zdravotní pojišťovna v ČR, 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, 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 řadu dalších.

Otevřete si webové stránky [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) a najdete **Program slev a výhod**.



## Víte že...

**...ZP 211 nemusíte hlásit změnu jména a adresy?**

Díky tomu, že je pojišťovna napojena na základní registr obyvatel, zjistí si tyto změny sama a sama vám také pošle novou průkazku pojištěnce s již platnými změnami.

**...když se vám narodí miminko, můžete ho ke zdravotnímu pojištění přihlásit z klidu domova?**

Na svém počítači vyhledejte [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) a vyplňte rubriku Přihláška novorozence. Pár kliknutí a je hotovo. Žádné běhání po úřadech.

**...ZP 211 podporuje dárce krve a kostní dřeně?**

Dárce může čerpat příspěvek jednou ročně na položky z následujícího výběru: Za alespoň 2 bezpříspěvkové

odběry plné krve v roce 2019 může dárce čerpat příspěvek až 250 Kč na vitamíny a minerály zakoupené v lékárně.

Dárce, který doloží minimálně šest odběrů plné krve, má možnost čerpat příspěvek na lázeňskou léčebně-rehabilitační péči (léčebné procedury) až do výše 5 000 Kč.

**...ZP 211 je první zdravotní pojišťovna v ČR s ombudsmankou – ochránkyní práv klientů?**

Už se zabývala více než stovkou podnětů pojištěnců, z nichž mnohé byly impulsem pro další rozšíření nabídky služeb pro klienty.

**...máte-li jakýkoliv dotaz na vaši**

**ZP 211**, můžete se obrátit na pracovnice infolinky na čísle 844 211 211 nebo nám napsat na [info@zpmvcr.cz](mailto:info@zpmvcr.cz)

**Více informací na [www.211.cz](http://www.211.cz)**

# Velká prázdninová

# foto soutěž

## Rádi běháte, hraje míčové hry nebo zkoušíte nové vodní sporty?

**Přidejte fotku a získejte víkendový wellness pobyt, rodinné vstupné do aquaparku či poukázky na nákup sportovního vybavení v celkové hodnotě**

# 28 000 Kč

Soutěžte na  [@pojistovnazpmvcr](https://www.facebook.com/pojistovnazpmvcr)

**211**  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR



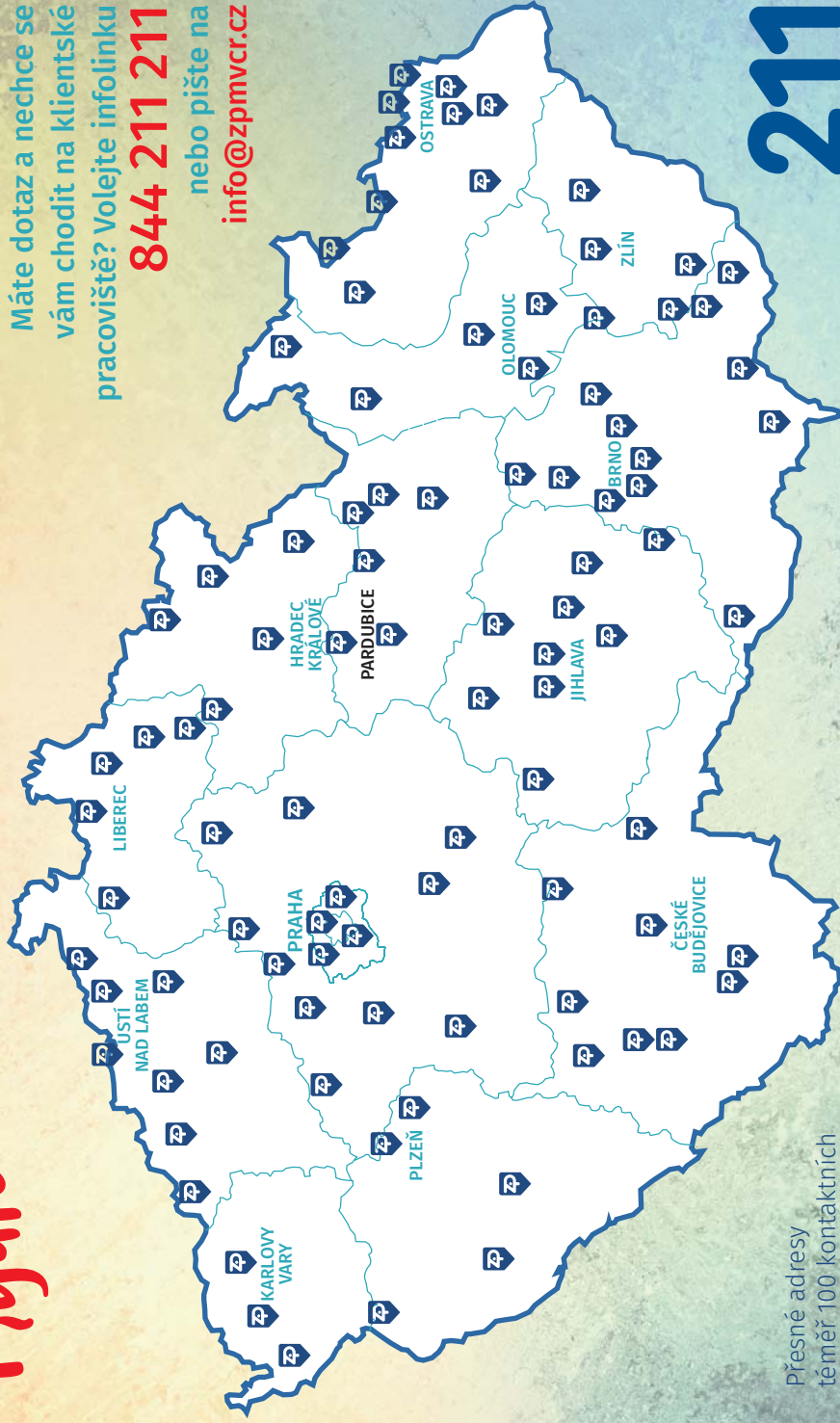
*Pohyb  
jako  
vášeň*

# Přijďte k nám, najdete nás po celé ČR

Máte dotaz a nechce se vám chodit na clientské pracoviště? Volejte infolinku

**844 211 211**

nebo pište na  
[info@zpmvcr.cz](mailto:info@zpmvcr.cz)



Přesné adresy  
téměř 100 kontaktních  
míst po celé ČR na [www.211.cz](http://www.211.cz)

**211**  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR