

bulletin

Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR

2014

KARTA ŽIVOTA
šance i pro 53 000
nových klientů

**Marta
JANDOVÁ**

Maruška miluje
když jí zpívám

Věra ČÁSLAVSKÁ

posilovala jsem na větvích

www.zpmvcr.cz
infolinka 844 211 211



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211



Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele ZP 211
- 4 Karta života: jasná šance pro vaše zdraví
Léčebné plány: Výsledek snahy ještě více vám prospět
MUDr. Jelena Labuťová o Kartě života a Léčebných plánech
- 6 Marta Jandová: Moje hlavní role v této chvíli je role maminky
- 10 Novinka roku 2014: K zdravějšímu životu s moderními technologiemi
- 11 Na léčení k moři či do hor odjede přes 600 dětí
Přihlaste se k ZP 211 online
- 12 Zdraví jako vášeň 2014
- 14 Pryč s nadváhou a nemocemi. ZP 211 vám pomáhá
- 15 Jedinečná prevence se ZP 211
- 16 Jan Trávníček zdolal zrádnou Annapurnu
- 19 Zdraví stojí peníze. Karta života nám řekne kolik přesně
- 20 Bonusy pro vás v roce 2014
- 22 Věra Čáslavská: Sport učí lidi pracovat na sobě a vítězit
- 26 14 dalších důvodů proč mít Kartu života
- 28 Bezkonkurenční cestovní pojištění se ZP 211
- 29 Zastavme varovná čísla, nechme se vyšetřit včas
- 30 Strach se nevyplácí. Prevence ano
- 32 Máme kontaktní místa po celé ČR
- 34 Infolinka 844 211 211 je tu stále pro vás
Platby pojistného na stejné číslo

Bulletin 2014 © Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál

Odpovědná redaktorka: Mgr. Hana Kadečková, *Zdraví jako vášeň:* Jan Suchánek
Grafická úprava: www.virtualworld.cz, *tisk:* Svoboda Press s.r.o., *fotografie:* Eva Palkovičová, Gejza Szüllö, ČTK, archiv www.ovov.cz a archiv Věry Čáslavské
NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA. Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele je zakázáno.

Milí klienti ZP 211

Vaše pojišťovna letos přivítala historicky nejvíc - 52 629 nových klientů! A to i přes velký nátlak dealerů konkurenčních pojišťoven. Jsme rádi, že vy jste zůstali věrni své ZP MV ČR a dali tak přednost kvalitě, jistotě a profesionalitě. Je nás nyní 1 237 422 a jsme stále největší zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou v zemi.

I v letošním roce jsme připraveni hradit vám zdravotní služby na té nejvyšší úrovni. Kromě toho však hledáme stále nové způsoby, jak vám pomoci, abyste žili pokud možno co nejdéle zdravý, šťastný a spokojený život.

Naši filozofii charakterizuje heslo: Zdraví jako vášeň! Proto nad rámec základních povinností, kterými je zajištěn kvalitní a dostupné zdravotní péče, vám nabízíme i originální projekty a preventivní programy, které vám pomáhají se změnou životního stylu či s udržením dobré kondice a zdraví.

Některé jsou zaměřeny na prevenci onkologických či kardiologických onemocnění, jiné zase na rychlejší a cílenější léčbu problémů, spojených s vysokým krevním tlakem, diabetem nebo vysokou hladinou cholesterolu. A samozřejmě vás motivujeme k zdravějšímu životnímu stylu a pohybu. V tom všem budeme pokračovat i letos, jak zjistíte z následujících stránek.

Letošní rok nazveme rokem velké podpory prevence. Takže, na co nesmíme v roce 2014 zapomenout?

- 1/ Začít se pravidelně hýbat
- 2/ Zamyslet se nad svým způsobem stravování a omezit například sladkosti a tučná jídla
- 3/ Zajít na pravidelnou preventivní prohlídku

Musíme dbát na své zdraví, ale také se vyhýbat nástrahám, které nám mohou ublížit. Některé zdravotní pojišťovny už dnes začínají se značně brutálními náborovými akcemi v ulicích. Chceme vás před nimi varovat. Nepodepisujte nic, co by vám mohlo následně způsobit problémy.

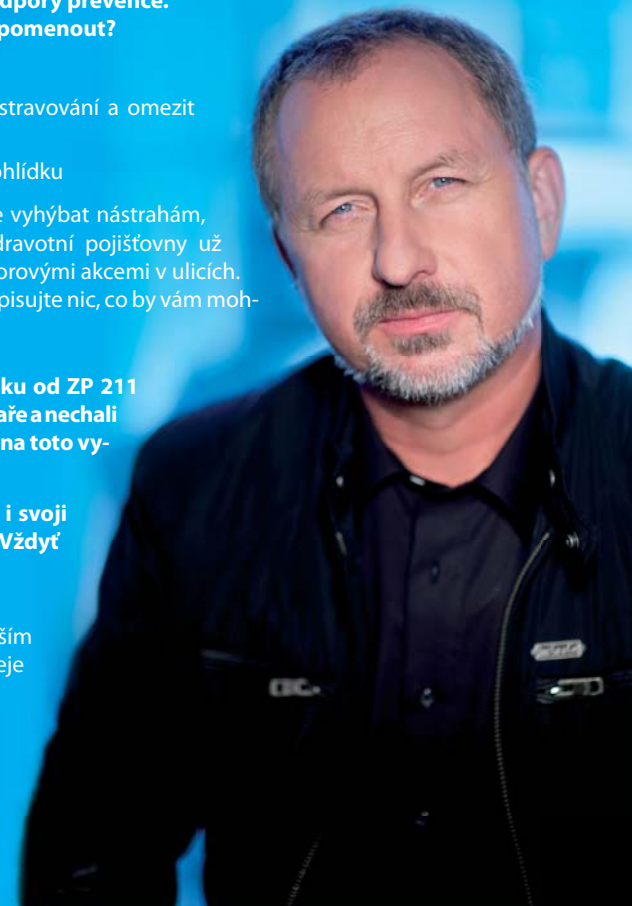
Někteří z vás dostanou v průběhu roku od ZP 211 dopis s výzvou, aby navštívili svého lékaře a nechali se preventivně vyšetřit. Prosím, jděte na toto vyšetření, hradí ho pojišťovna.

Nezahodte spolu s touto pozvánkou i svoji šanci na získání jistoty, že jste zdraví. Vždyť to je péče ta nejlepší zpráva.

Všechno dobré v roce 2014 a především pevně zdraví vám za celou ZP MV ČR přeje



Jaromír Gajdáček, generální ředitel



KARTA ŽIVOTA: JASNÁ ŠANCE PRO VAŠE ZDRAVÍ

ZP 211 zajišťuje svým klientům dostupné a kvalitní zdravotní služby a hradí i to nejnákladnější léčení. Kromě toho nabízí řadu nadstandardních bonusů, motivuje své klienty k zdravějšímu životnímu stylu, v akci Změním se pomáhá některým z vás se snahou o snížení nadváhy.

Vaše pojišťovna vás inspiruje k péči o své zdraví, k využívání preventivních prohlídek. Nabízí možnost komplexních, vysoce specializovaných, onkologických či kardiologických vyšetření. Vytvořila pro vás pomocníka v nouzi a informátora – Kartu života. Dnes ji vlastní už na 300 000 z vás.

Léčebné plány: Výsledek snahy ještě více vám prospět

„Přemýšleli jsme, jak ještě zlepšit péči o ty z vás, kteří už trpí některou z nejčastějších chronických nemocí. Tak vznikl v rámci Karty života pilotní projekt s názvem Léčebné plány,“ říká generální ředitel ZP 211 Jaromír Gajdáček.

Projekt byl vytvořen v roce 2011 ve spolupráci se Sdruženími praktických lékařů a jeho cílem je

efektivnější léčba vysokého tlaku, vysoké hladiny cholesterolu a diabetu 2. typu (nezávislý na inzulinu).

V roce 2012 bylo do tohoto projektu zařazeno téměř 1 000 chronických pacientů, loni už se někteří praktičtí lékaři v rámci Léčebných plánů věnovali celkem 1 700 pacientům.



Praktická lékařka MUDr. Jelena Labuřová o Kartě života a Léčebných plánech: POMOC PRO LÉKAŘE, MOTIVACE PRO PACIENTY

Lékařka z Ústí nad Labem MUDr. Jelena Labuřová je jednou z více než 160 praktických lékařů, kteří na Léčebných plánech s naší pojišťovnou spolupracují. V tomto projektu pečuje doktorka Labuřová o téměř 120 klientů pojišťovny.

Jaký je váš názor na Kartu života?

Myslím, že splnila svoji ambici, kterou je rychlé poskytnutí nejdůležitějších informací o zdravotním stavu pacienta. Informace o diagnóze pacienta, o jeho alergiích, lécích, které užívá, a jejich dávkování lékař potřebuje především

při akutním zásahu. Jelikož provádím i preventivní prohlídky pro ústeckou záchranku, ověřovala jsem si, zda Kartu života využívají. Potvrdili mi, že ano a že v případech potřeby na dispečinku přístup k informacím opravdu mají. (Pozn. red: Přístup k datům důležitým pro



záchranu pacientova života má buď pracovník dispečinku či lékař záchranné služby jen v případě, že pacient dal předem souhlas.)

Také se může stát, že pacient bude ošetřován ve zdravotnickém zařízení, které nemá přístup k jeho zdravotní dokumentaci, a opět díky Kartě života se může ošetřující lékař důležité informace dozvědět.

Pobyt v nemocnici nebo na pohotovosti je často stresová situace, kdy si pacienti nevzpomenou na název léku, který užívají, natož v jaké dávce. Na internetu nebo ve svém mobilu ale tuto informaci snadno najdou a předají lékaři. Nehledě na to, že při zásahu rychlé záchranné služby může být pacient v bezvědomí. V takové chvíli je určitě informace, zda je diabetik, epileptik, kardiak nebo jestli je alergický na nějaký lék, velice důležitá.

Vidíte i jiné výhody?

Za velmi dobrou věc považují aplikaci ZP 211 v chytrých telefonech – kontakt na osobu blízko, SOS tlačítko, zdravotní deník a další možnosti jsou opravdu velmi užitečné.

Spolupracujete se ZP 211 na projektu Léčebné plány, které mají za cíl zefektivnění léčby lidí trpících vysokým tlakem, vysokou hladinou cholesterolu či diabetem 2. typu. V čem vám projekt pomáhá?

Pro praktické lékaře samozřejmě existují doporučené postupy, kdy a jak mají sledovat určitou chorobu či diagnózu. Léčebné plány ZP 211 pomáhají k takovému, řekněme, pečlivějšímu sledování.

Například, jestliže mám pacienta chronika s touto diagnózou, pozvu si ho 4x do roka na kontrolu a pokaždé ho zvážím.

Jestliže mám pacienta „běžného“ bez těchto diagnóz, tak ho dejme tomu zvážíme jen jednou za rok nebo v rámci preventivní prohlídky.

Je pravda, že když si pacienty takto pravidelně zvážím, i oni jsou víc motivováni. Když je člověk kontrolován, tak se většinou snaží - i když je to individuální - obstát dobře. Takže vidím i tento efekt: větší motivaci pacientů.

A dodržíte vámi doporučenou životosprávu?

Myslím, že ano, protože mají daný určitý řád. Oni prostě vědí, že jim bude kontrolován tlak, váha, cholesterol. Sami mají zájem na tom, jak se to vyvíjí. Zajímá je, jestli se jim po změně dávky léků upravil tlak nebo se jim zlepšil cholesterol. Jsou rádi, když zaregistrují, že zhubli dvě, tři kila.

Nevím, jestli moji pacienti jsou dostatečně velký vzorek na to, aby se to dalo paušalizovat, ale podle mých zjištění to zvýšené „opečování“ pacienty motivuje.

Navíc, vysoký tlak nebo vysoký cholesterol pacienti poměrně rádi podceňují. Vždyť nebolí, dlouho necítíme žádné nepříjemné symptomy. A toto častější sledování je jakýsi zdvižený prst – asi to není jen tak, když si mě lékař zve 4x do roka na kontrolu. U diabetiků je to jiné, ti se bojí komplikací a mívají tedy většinou ke své chorobě větší respekt. A je příjemné, když léčba zabrání rozvoji komplikací a nutnosti přejít například na inzulin.

Doporučila byste dalším kolegům – praktickým lékařům, aby se do projektu ZP MV ČR Léčebné plány také zapojili?

Bylo by to ideální. Samozřejmě každý bojujeme s nedostatkem času a nadbytkem pacientů, ale ve svém důsledku to naší práci usnadní a zpřehlední.



Rocková zpěvačka, klientka ZP 211
a nyní i maminka malé Marušky Marta Jandová:

MOJE HLAVNÍ ROLE V TĚTO CHVÍLI JE ROLE MAMINKY

„Včera jsme měli první hodinu plavání a Maruška se to moc líbilo. Zvlášť, když jsme ji položili v koupelně do vany na záda a lehce s ní jezdili sem a tam. Byla úplně ve svém živlu. Rozzářila se, kopala nohama, rozhazovala rukama. Byla fakt legrace. Vysílila se tak, že pak spala čtyři hodiny v kuse... Její první kroužek.“



O nové životní situaci vypráví šťastná maminka, zpěvačka, klientka naší zdravotní pojišťovny a tvář projektu Zdraví jako vášeň Marta Jandová. V době rozhovoru byly její dceři Marušce tři měsíce. S jejím tatínkem, gynekologem a porodníkem Miroslavem Vernerem, se Marta seznámila v roce 2011. Svatbu plánují možná prý už někdy letos.

Jak jste se sžila s rolí maminky?

Moc jsem chtěla být maminkou, takže teď mě zajímá vše kolem děťátek. Pořád o Marušce mluvím. Už rozumím i tomu, co jsem dřív nesnášela – řečem o žloutence, prdících, kojení, blinkání...

Měla jsem rizikové těhotenství. Nějaké tři a půl měsíce jsem jenom ležela, což bylo hrozný. Ale teď, když na to vzpomínám,

musím dodat, že to vlastně byla super příprava. Naučila jsem se strašlivě trpělivosti. Měla jsem čas číst knihy o dětech a vůbec přemýšlet nad životem, nad tím, jaké to bude být maminkou.

A taky jsem poznala, že mám dobré kamarádky. Chodili za mnou, nosili dobroty, bylo moc fajn si s nimi povídat. Oni mne vlastně spojovali s tím světem venku, protože já byla celou tu dobu zavřená v jedné místnosti. A přišla za mnou i spousta lidí, o kterých jsem netušila, že by je vůbec napadlo se za mnou stavit. To bylo příjemné.

>> Na gauči, kde Maruška dosud klidně spinkala, se něco děje. Přerušujeme povídání a jdeme ji zkontrolovat. Malá jen máchá ručičkami, ale spinká dál. „Asi se jí zdá o tom jejím plavání,“ komentuje to s úsměvem Marta.

Jaké to bylo, když se Maruška narodila?

Po porodu jsem prošla několika fázemi. Když jsem tak ještě v těhotenství ležela v té posteli s nohama nahoru, sama sebe jsem se ptala, čeho se vlastně bojím nejvíc. Porodu? No, ten k tomu prostě nějak patří. Největší respekt jsem měla z prvního dne po návratu z nemocnice. Umíte si to představit? Domov opouštíte ve dvou a vrátíte se tři. Přivezete si malý uzlíček, zcela odkázaný na vaši péči a přitom v prvních chvílích nevíte, co s ním. Stále děťátko kontrolujete, přemýšlíte, jak je obléci, aby mu nebyla zima, kdy kojit, ale také, zda můžete pustit televizi, mluvit nahlas... Bylo to zvláštní, ale trvalo to naštěstí jen chvíli.

Myslím, že s druhým dítětem už to bude jiné. To prostě přijedu domů a domácnost bude pokračovat.

Často se hovoří o poporodní depresi. Potýkala jste se i s tím?

Naštěstí ne, ale fázi rozbouraných hormonů jsem si zažila. To zná každá maminka. Měla jsem občas takové ty momenty, že jsem bezdůvodně brečela. Nebo mě pronásledovaly úvahy, jestli budu dobrá máma, jestli jí budu moci dát do života všechno, co potřebuje.

Přicházely myšlenky, co se stane, když oba přijdeme o práci. Začaly se objevovat existenční strachy. Ale postupně to všechno přešlo. Od té doby mám pocit, že vůbec nechápu, co to bylo za život bez miminka. Teď je to úžasné.

➤ **Malá začíná plakat: „Takhle se umí rozčilovat, ale to je břicho. Bolí břicho? To bude dobrý. Bude me trošičku cvičit, jo?“. Přitlačuje Marušce nožičky k břichu a zase uvolňuje... „Takhle nepláče moc často.“ A Maruška spouští nanovo. Marta ji položí na přebalovací pult, koukne na plínku a zjišťuje, kde je problém. Po přebalení už Maruška zase spokojeně vrní.**

Vyspíte se?

My jsme v té porodnici „vyfasovali“ opravdu moc hodné miminko. Třeba dneska v noci byla ukázková. Nakojila jsem ji v deset večer, usnula a vzbudila mě až ve čtvrt na šest ráno. No, není to hodné dítě? Přemýšlím, jestli je to tím, že jsem byla od pátého měsíce tak v klidu, nebo tím, že jsem se na ni tak moc těšila... Pořád se hihňá. A já se na ni taky stále směju, aby už od malička věděla, že smát se a rozdávat dobrou náladu je v životě moc důležité.

Zvažovala jsem, že nebudu pracovat. Teď si ale myslím, že pokud to jde, je dobré nezavírat se s děťátkem doma.

Zpíváte jí?

Zpívám a moc se jí to líbí. Dělam si z ní legraci a zkouším na ni různé zvuky. Někdy jí zpívám i věci, které zkouším na představení. Když se na pár dnů vrátili Bídníci, zpívala jsem jí o revoluci, a ona se při tom vždycky hrozně smála.

Nebo jsem nedávno zpívala jednu písničku s Ondrou Brzobohatým v televizi. Když jsem se učila text, dala jsem Marušku na „přebalovák“ a zpívala jsem jí to asi desetkrát za sebou. Tak to se taky smála a pak začala zpívat se mnou. Začala otevírat pusku a vydávat zvláštní dlouhé zvuky. To jsem pak padala smíchy já, jak to bylo rozkošné. Ano, moje hlavní role v této chvíli je role maminky.

➤ **Maruška se opět probudila, protahuje se. Marta si ji bere do náruče, kde se malé moc líbí... zívá a najednou už se směje... přesně, jak jsme teď slyšeli vyprávět.**



„Ty seš moje láska největší,“ říká jí mazlivě Marta a směřující se Maruška vystrkuje jazyk: „Jazyk objevila před měsícem a teď si s ním hraje,“ vysvětluje šťastná maminka.

Ale přesto jste nepřestala pracovat, že?

Ano, měla jsem poslední čtyři představení Bídníků a natáčela Gympl. Ale vždycky jsem byla trochu ve stresu, jestli zrovna když budu na jevišti, nebude chtít Maruška nakojit a jestli nebude moc plakat. Zvažovala jsem, zda by nebylo lepší, abych vůbec nepracovala. Ale teď si myslím, že pokud to jde, jako v mém případě, je dobré nezavírat se s děťátkem doma.

A zažili jsme i legraci. V Bídnicích byla ještě jedna zpěvačka, která také nedávno porodila. Tak se stávalo, že v zákulisí stáli vedle sebe dva tatínkové s dětmi v náručí a čekali na ženy, až se vrátí z jeviště, aby mohly nakojit.

Životní styl? Řekla bych, že se řídím zdravým rozumem...

Letos mě čeká práce koučky v Hlasu Československa, s kapelou Die Happy vyrazíme na turné, protože v únoru nám vyjde nová deska... Mám to štěstí, že moje práce se s mateřstvím dá skloubit docela dobře.

Jste tváří projektu Zdraví jako vášně, pomáháte naší pojišťovně s propagací zdravého životního stylu. A jak to máte vy osobně?

Upřímně, nedělám to, co některé mé kamarádky, které už s těhotenstvím absolutně změnily jídelníček. Jedí samé zdravé věci, dělají si šejky z čerstvého ovoce. To já opravdu ne. Hledím na dobrý pitný režim, hlídám, abych měla alespoň jedno teplé jídlo denně, přidala jsem do jídelníčku více ovoce a zeleniny. Řekla bych, že se řídím zdravým rozumem.

Co mi opravdu vadí, je spíš životní prostředí, ve kterém jsme nuceni žít – ty tisíce aut a jejich výfukové plyny, smog, kouřící lidé na chodníku... Mám v sobě poměrně velkou obavu o své dítě. Ostatně, asi jako každá máma.

„Nesedět doma, jak to dělaly naše maminky, ale naopak chodit s miminkem ven, nebát se jezdit s ním na návštěvy a zvát si kamarádky.

To je rada, kterou dávám každé kamarádce, která čeká první miminko: Vrátit se z porodnice zpět do svého starého života. Sice nás to unaví, ale nebudeme mít pocit, že jsme s příchodem miminka ztratily kus samy sebe.

Když jsem to po několika dnech pochopila, stala jsem se o hodně lepší maminkou, než jsem byla předtím. Alespoň si to myslím. Je to vidět i na Marušce. Miluje lidi a usmívá se skoro celý den na celý svět. Šťastná maminka, rovná se šťastné miminko.“

Uvádí Marta Jandová v jednom ze svých pravidelných příspěvků, publikovaných na webových stránkách projektu ZP 211 Zdraví jako vášně.

Čtěte www.ZdraviJakoVasen.cz



NOVINKA
2014

K ZDRAVĚJŠÍMU ŽIVOTU S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI

Je to na první pohled obyčejná digitální osobní váha. Ovšem jen na první pohled. Ona totiž umí člověka nejen zvážit, ale také dopodrobna rozebrat. Sdělí mu obsah vody v těle a také poměr svalové hmoty a tuků.

Údaje pak vyhodnotí počítač a člověk dostane doporučení, co se sebou dělat, aby vyloučil hlavní rizikové faktory vzniku civilizačních chorob.

Hodně zjednodušeně řečeno, tak pracuje nový systém telemedicínských služeb eVito. K systému patří ještě krokoměr, tlakoměr a pro diabetiky i glukometr.

Systém je určen především těm lidem, kteří milují technologické vychytávky a nejsou líní každý den se měřit a zapisovat si, co snědli.

„Co se dělo, když jsem začal používat eVito, se jen těžko pochopí. Zvykl jsem si každé ráno stoupnout na váhu, pověsit si na krk krokoměr a psát každé jídlo, které jsem během dne snědl. Po čtyřech měsících jsem z počátečních 91 kg zhubl na současných 76 kg,“ říká nadšeně čtyřiačtyřicetiletý Petr Šlechta, který zařízení každodenně využívá.



Zbavil se nadváhy i vysokého tlaku

Díky své houževnatosti a vytrvalosti se tak zbavil nejen 15 kil nadváhy, ale také vysokého krevního tlaku: „Díky programu eVito jsem úplně změnil stravování a životní styl. Nemusím používat výtah a má doktorka mi po laboratorních vyšetřeních řekla, že tak razantní změnu k lepšímu dlouho neviděla,“ dodává Petr Šlechta.

Systém eVito je určen lidem, kteří chtějí žít zdravěji a mít přehled o svém hubnoucím procesu, ale je také cenným nástrojem pro pacienty s chronickými chorobami – cukrovkou, vysokým tlakem či obezitou. Díky používání systému pochopí, s jakým životním stylem budou zdravější.

„Služba eVito je vhodná pro ty, kteří se o své zdraví chtějí aktivně starat,“ zdůrazňuje profesor Aleš Linhart, který se na vývoji systému od počátku podílí.

Podle něj všechna jednotlivá zařízení, tedy váha, krokoměr, tlakoměr i glukometr, umožňují záznam změřených údajů a jejich přenos do systému eVito. Zde jsou v počítači výsledky

vyhodnoceny a uživatelé jsou následně dána doporučení, jak racionálně změnit svůj životní styl. „Systém sleduje pohybovou aktivitu, složení jídelníčku i další důležité parametry,“ dodává profesor Linhart.

Veškerá data, získaná z měřicích zařízení nebo i vložená manuálně, lze sledovat prostřednictvím osobního profilu na online portálu eVito. K účtu se uživatel přihlašuje přes internet – ať už z počítače, notebooku, tabletu či chytrého telefonu.

Pro klienty ZP MV ČR až 15 % sleva

„ZP MV ČR svým klientům zajistila 10% slevu na nákup zařízení eVito. Členové Klubu pojištěnců budou mít slevu ve výši 15%,“ říká ředitelka obchodně-organizačního odboru ZP MV ČR Alena Jakšová.

Systém naměřená data zaznamená, zpracuje a vyhodnotí. Následně vydá individuální doporučení, vedoucí k celkovému zlepšení zdravotního stavu či kondice. Údaje je možné sdílet s lékaři, výživovými poradci či osobami pečujícími o své blízké.

Více na www.evito.cz



NA LÉČENÍ K MOŘI ČI DO HOR ODJEDE PŘES 600 DĚTÍ

Více než 600 chronicky nemocných dětí do 14 let pošle ZP MV ČR i letos na léčebně-ozdravné pobyty do Řecka a Vysokých Tater. Jsou určeny dětem s chronickým onemocněním dýchacích cest nebo kůže, jako jsou např. astma, alergická rýma, atopický ekzém, psoriáza a další.

Od rodičů dostáváme poděkování, ve kterých nám potvrzují blahodárny vliv přímořského a vysokohorského klimatu na zdraví jejich dětí: po příjezdu výrazně sníží množství užívaných léků a zimu prožijí bez opakovaných nemocí. A to je cílem ZP 211.

PŘIHLASTE SE K ZP 211 ONLINE

Kdo z čtenářů Bulletinu ještě není pojištěn u ZP 211, má čas na změnu do konce června. Přihlásit se je ještě snadnější než dříve.

Můžete totiž vyplnit přihlášku online na stránkách www.zpmvcr.cz, případně vyplnit online přihlášku v chytrém telefonu, pokud si zdarma stáhnete aplikaci ZP211.

Následně obdržíte dopis s informacemi k registraci a od ledna 2015 budete klientem největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny. Průkazka pojištěnce vám přijde domů poštou. Přihlásit se samozřejmě můžete i osobně na jakémkoliv pracovišti ZP 211. **Podrobnosti na webových stránkách nebo na Infolince 844 211 211.**

zdraví jako vášeň 2014

Projekt ZP MV ČR na
podporu zdraví, kondice
a prevence

Deník Marty Jandové o jejích prvních
mateřských zkušenostech
s roztomilou dcerou Maruškou.

Rady renomovaného gynekologa
MUDr. Miroslava Vernera všem ženám
a maminkám.

Glosy Haliny Pawlowské na téma výchova
děti v Čechách.

Rozšířená nabídka exkluzivních
preventivních programů
Extra prevence s Pavlem Křížem.

Seriál o základech první pomoci
s kompletní instruktáží.

Nejúspěšnější odborné články lékařských
kapacit na téma prevence.

**Populární soutěže nejen
o diplomy, ale především
o atraktivní ceny.**

Program „Změním se“ pro
zlepšení fyzické kondice letos
zdvojnásobuje kapacitu účastníků.

Nové rady a recepty nejznámějšího
výživového poradce Petra Havlíčka.



Jednoduše:

www.zjv.cz

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR



A je to tady... ten den, ten moment, první pohled, první dotyk... láska na první pohled. Všechno jde stranou. Nejen to nové, „JÁ“, které se zmitá řádicími hormony, ale i bolest, která se s příchodem miminka dostaví.

Už okamžikem splynutí vajíčka a spermie (fertilizace) se v těle ženy spouští série změn s jediným cílem - zajistit co nejlepší podmínky pro nekomplikovaný vývoj lidského zárodku.



Česká republika patří mezi země s největším rozšířením rakoviny tlustého střeva a konečníku na světě. Dá se tomu předejít?

Proč Zdraví jako vašeň a první pomoc? Protože úraz či nehoda se může stát každému bez ohledu na všechnu prevenci. Pokud se někdo zraní, je správné a rychlé poskytnutí pomoci tím nejlepším...

zdraví
jako
vášeň

www.zdravijakovasen.cz

PRYČ S NADVÁHOU A NEMOCEMI. ZP 211 VÁM POMÁHÁ

Nadváha a obezita jsou nebezpečné. Nejenže nám kila navíc snižují sebevědomí a znesnadňují pohyb, jsou bohužel i původci mnohých civilizačních chorob. Nemocí, které by většina z nás při troše snahy vůbec nemusela mít.

Není přece nutné trpět cukrovkou, vysokým tlakem či vysokými hladinami „zlého“ cholesterolu jen proto, že se rádi „dobře“ najíme a málo hýbeme. Vyhněme se zbytečnému koloběhu léčení, návštěv lékaře, dalších vyšetření, případně dalších léků... S pomocí své ZP 211 to můžeme zvládnout.

ZMĚNÍM SE S PETREM HAVLÍČKEM

ZP 211 začala aktivně podporovat své klienty v motivaci k zdravému životnímu stylu. Prostřednictvím projektu Zdraví jako vašeň nabízí nejen rady, ale i konkrétní pomoc.

Pěkná řádka klientů ZP 211 už významně zhubla a naučila se zdravěji jíst a hýbat díky populárnímu Změním se.

Možná i proto, že jejich průvodcem na cestě za zdravějším životem je partner ZP 211, specialista na výživu s prokázanými výsledky Petr Havlíček. Účastníkům akce Změním se poskytuje komplexní službu od základního vyšetření a diagnostiky, přes vytvoření jídelníčku na míru až po konzultace a doporučení vhodné sportovní aktivity.

Klienty žádané Změním se pokračuje i v roce 2014, kdy dostane příležitost oproti minulému roku dvojnásobný počet klientů, konkrétně čtyřicet. Konkurs bude vyhlášen na stránkách www.ZdraviJakoVasen.cz.

JEDINEČNÁ PREVENCE SE ZP 211

Kromě zdravějšího jídelníčku a pohybu je důležité, abychom nemocem předcházeli i tím, že sledujeme svůj zdravotní stav a chodíme na preventivní prohlídky. A ZP 211 svým klientům nabízí zcela unikátní preventivní prohlídky.

Můžete se v rámci projektu Zdraví jako vašeň přihlásit do výběru na komplexní onkologické vyšetření v Masarykově onkologickém ústavu v Brně (MOÚ), na komplexní kardiologické vyšetření v Lázních Teplice nad Bečvou a na vyšetření chorob souvisejících s obezitou v Praze.

Novinkou pro letošní rok je také možnost přihlásit se do výběru na preventivní ortopedické vyšetření ve Fakultní nemocnici v Brně.



KARDIO

Speciální kardiologické vyšetření v Lázních Teplice nad Bečvou nabízí ZP 211 svým pojištěncům od září 2011. Je určeno klientům ve věku 40 až 60 let, kteří nejsou v pravidelné péči ambulantního kardiologa. Zájem o toto vyšetření se stále zvyšuje.

ZÁCHRANA ŽIVOTA

V ohrožení života získají lékaři záchranné služby důležité údaje o zdravotním stavu pacienta.

ONKOLOGIE

Již od dubna 2011 nabízí ZP 211 svým klientům možnost přihlásit se do výběru na celkovou preventivní onkologickou prohlídku, kterou jim provedou lékaři v brněnském MOÚ. Zájem o toto vyšetření je nebyvalý, a proto množství klientů nečeká, až na ně případně přijde řada v rámci projektu Zdraví jako vašeň, a vyšetření si nechá v MOÚ udělat na vlastní náklady.

NADVÁHA

Pojištěnci od 18 do 50 let, jejichž BMI index vyšplhal už nad 30, se mohou od loňského roku přihlásit do výběru k účasti ve speciálním preventivním programu na onemocnění související s obezitou. Vyšetření probíhá ve zdravotnickém zařízení v Praze.

KLOUBY

Žhavou novinkou letošního roku je ortopedické vyšetření. Klienti ZP 211 nad 10 let se mohou přihlásit do výběru na ortopedické preventivní vyšetření ve Fakultní nemocnici v Brně. Vyšetření je určeno klientům, kteří nejsou a v minulosti nebyli léčeni s nemocemi pohybového systému. Bude zahrnovat vyšetření páteře, kloubů končetin a svalového aparátu.

NOVINKA
2014



**Více informací najdete
na www.ZdraviJakoVasen.cz**

Klient ZP MV ČR Jan Trávníček: Nejsme žádní blázni, kteří jedou na ty kopce zahynout

ZDOLAL ZRÁDNOU ANNAPURNU

Je šestého května 2012 krátce po poledni. Šestatřicetiletý rodák z Plzně Jan Trávníček právě zdolal svoji třetí osmitisícovku. Vystoupil na vrchol zrádné, 8 091 metrů vysoké, himálajské Annapurny. Společně s K2 patří k nejobtížnějším a nejobávanějším vrcholům ze všech čtrnácti osmitisícovek.



Po náročném výstupu na Gasherbrum I. „japonským“ kuloarem konečně 15 min. na vychutnání vítězství - ale zatím jen polovičního, čeká nás ještě sestup



2012 - Annapurna po 24 letech zdolána dalším českým týmem ve složení Jan Trávníček a Radek Jaroš



Tábor asi v 7 tisících metrech, 4.10 ráno, je čas pokračovat ve výstupu na Manaslu



Při svých výstupech na osmitisícovky nepoužívá kyslík ani služeb šerpů

Jeho partnerem v nezvykle malé dvoučlenné výpravě byl nejznámější český horolezec Radek Jaroš. Na cestě z vrcholu byl o dvě hodiny rychlejší. Náskok proti Honzovi Trávníčkovi má i v počtu zdoláných osmitisícovek: ze čtrnácti jich zdolal třináct. Zbývá už jen K2. Na tu se chystají společně vyrazit letos.

„Annapurna je mrcha, je těžká a nebezpečná. V životě bych se tam už nevrátil. I když člověka těší, že náš výstup s Radkem byl první český úspěšný výstup na Annapurnu po dlouhých 24 letech,“ komentuje úspěch výpravy Honza Trávníček, klient ZP 211.

Je to obvyklé, aby se k vrcholu osmitisícovky vydal pouze dvoučlenný tým?

No, oni Radkovi „došli“ lidé. Většinou lidí se na Annapurnu moc nechce. Takže nám nezbylo nic jiného, než jít ve dvou.

Kdo je Jan Trávníček

- plzeňský cestovatel a horolezec
- spoluorganizátor Škoda Bike Marathonu a správce lezecké stěny v Plzni
- zatím zdolal tři osmitisícovky:
 - 2009 - Gasherbrum (8068 m n.m.)
 - 2011 - Manaslu (8163 m n.m.)
 - 2012 - Annapurna (8091 m n.m.)

Kolik s vámi šlo šerpů?

Žádný, chodíme takzvaným alpským stylem, který je považován za nejhodnotnější a nejspornější. Je bez účasti výškových nosičů – šerpů a bez používání kyslíku. Chození s kyslíkem nám přijde nespornější. To je jako dopink. Kyslík snižuje nadmořskou výšku tak o dva kilometry, takže když jste v 7 000 metrech, jako kdybyste byli v pěti.

A jak se vám tam dýchá?

Musíte být dostatečně aklimatizovaní, což my jsme byli. A mě nedostatek kyslíku nijak nehendikepuje. Chodím sice pomalu, ale stejnoměrně. Nasadím určité tempo ve 4 000 metrech a pak ho držím až do osmi tisíc.

Jaké tempo má Radek Jaroš? Jak jste se doplňovali?

Je výrazně rychlejší. Ale to při našem stylu nevadí. Prostě jde napřed. Himálajské lezení není o nějaké „vzájemnosti na laně“. Ani se tam nejistíme, jdete v podstatě sólo.

Vy úplně boříte představy nás laiků o horolezectví...

Pokud bychom slézali nějakou těžkou stěnu, což se moc neděje, pak má jištění smysl. Ale u toho „chození“ na osmitisícovky to nutně není. Nemůžete se jistit navzájem, protože byste byli pomalí. A když jste navázáni na laně patnáct, dvacet metrů od sebe a jeden škobrtne, tak strhne toho druhého.

Je to spíše o té vzájemnosti, o tom potkat se večer v táboře, uvařit si tam společně jídlo, být v kontaktu vysílačkou...

Spousta sněhu, silný vítr, mráz, hrozící laviny, nedostatek kyslíku, žádná hygiena, žádné pořádné jídlo... Co vás vůbec nutí zdolávat tak vysoké hory?

Nevím. Nemám v tom úplně jasno. Prostě, NĚCO mě tam táhne. Mám hory rád a nemusí to být osmitisícovky. No, a jako asi každý chlap rád překonávám překážky.

Máte kamarády, kteří v horách zůstali. Jaký máte pocit, když jdete a víte, že oni tam někde jsou?

Nad tím vůbec nesmíte přemýšlet. Ve chvíli, kdy začnete takhle uvažovat, nemáte tam co dělat. My víme, že je tam určité riziko, a snažíme se ho minimalizovat. Nejsme žádní blázní, kteří jedou na ty kopce zahynout. Ve chvíli, kdy už je to na hraně, jdeme od toho a tu horu opouštíme. Musíte mít vůči horám obrovský respekt.

Ale že se tam může něco stát, s tím počítáme. To je stejné, jako když jedete po dálnici. Také vnímáte nebezpečí, víte, že se může něco stát. Ale vy sami se to nebezpečí snažíte minimalizovat.

A co dojmy těsně pod vrcholem a pak na něm?

Těsně pod vrcholem si říkám, už abych to měl za sebou. Poslední metry jsou hrozně dlouhé. Na Annapurně jsem šel posledních 100 výškových metrů dvě hodiny. No, a na vrcholu se také moc neradujete.

Jsem samozřejmě šťastný, že jsem nahore. Ale člověk nesmí propadnout euforii. Je to totiž jen polovina úspěchu. Ještě musíte úspěšně sestoupit. Musíte si zachovat dostatek sil na sestup. Protože

S Radkem Jarošem při výstupu na Annapurnu



Nákres výstupu na Gasherbrum

ten je výrazně obtížnější než výstup. Nesmíte ztratit koncentraci.

Co rozhled na vrcholu? Užil jste si ho?

No, počasí bylo sice fajn, ale my jsme na ten vrchol šli celou noc. Vycházeli jsme v devět hodin večer. Já byl na vrcholu asi po 15 hodinách, někdy druhý den po poledni. Takže jsem toho měl plné zuby. To si moc romantického výhledu neužíváte. Udělal jsem pár fotek. Pobyl tam nějakých deset minut a začalo se kazit počasí. Tak jsem vyrazil zpět.

Co laviny? Poznáte, když se blíží?

V běžných podmínkách se dá vyhodnotit, jestli vás laviny ohrožují, nebo ne. Na Annapurně to bylo dost specifické: laviny si dělaly, co chtěly. Padaly, kdy se jim zamlulo. To je jedno z největších nebezpečí na Annapurně, že tam neodhadnete ani chvíli, ani den, kdy vám můžou laviny spadnout na hlavu. Proto říkám, že bych se na Annapurnu už nikdy nevrátil.

Jenže letos s Radkem Jarošem chystáte výstup na ještě obtížnější K2.

K2 je technicky těžší, ale ne tak nebezpečná. Statistika říká, že na Annapurně umírá každý třetí z těch, kteří vylezou na vrchol. K2 má lepší statistiky. Je to z toho důvodu, že na ní lépe vyhodnotíte nebezpečí.

Annapurna je těžká a nebezpečná, laviny se nedají předvídat



ZDRAVÍ STOJÍ PENÍZE. KARTA ŽIVOTA NÁM ŘEKNE KOLIK PŘESNĚ



Věříte, že zdraví je docela drahá záležitost? Já jsem celkem zdravý člověk, a přesto jsem svoji zdravotní pojišťovnu stála minulé září dva tisíce korun. Za jednu běžnou kontrolu u doktora a laboratoř. Kolik asi pojišťovna platí za péči o mého souseda, který byl nedávno na operaci srdeční chlopně?

Zamýšlí se klientka ZP 211, padesátiletá Hana K. z Prahy. Jak se dozvěděla, kolik přesně její zdravotní péče stojí? „Zřídila jsem si Kartu života a jednou z řady jejích užitečných funkcí je, že mi umožní získat rychlý přehled o tom, jakou zdravotní péči na mě vykazují lékaři a kolik to stojí,“ popisuje.

„Mám potíže se štítnou žlázou, takže chodím jednou ročně na kontroly. Byla jsem tam všeho všudy půl hodinky. Jen za laboratorní rozbor pojišťovna zaplatila skoro 1 500 Kč, k tomu tři stovky za vyšetření lékařem a 160 korun za dvě krabičky léků. Tohle rutinní vyšetření stálo pojišťovnu téměř celé mé měsíční pojistné, které z platu odvádím na zdravotní pojištění,“ vysvětluje paní Hana.



PŘEHLED O PÉČI KDYKOLIV K DISPOZICI

„Jsem ráda, že mi ZP 211 dala možnost podívat se na svoji vykázanou péči, kdykoliv se mi zachce. Mohu mrknout do počítače nebo do chytrého telefonu a vidím údaje nejen za aktuální období, ale i tři roky zpět. Nejsem odkázaná žádat písemně pojišťovnu jednou ročně o zaslání výpisu za poslední rok, jak stanovuje zákon,“ dodává.

ZP MV ČR uhradila v loňském roce za léčbu všech svých více než 1,2 milionu klientů téměř 24 miliard korun. Denně tedy zdravotnickým zařízením poslala cca 65 milionů korun.

VÝPIS Z OSOBNÍHO ÚČTU

Jednoduše zjistíte, kolik stojí vaše péče, kolik jste zaplatili na doplatcích a poplatcích, kolik za vás uhradila pojišťovna.

BONUSY PRO VÁS V ROCE 2014

Také v letošním roce vám ZP 211 nabízí zajímavé příspěvky z fondu prevence. Díky nim můžete ještě více pečovat o své zdraví.

Jsou mezi nimi i ty nejžádanější - příspěvek na onkologická vyšetření, na očkování a pro těhotné a kojící ženy.

A co víc! K základní nabídce přibudou v průběhu roku další nové zajímavé příspěvky. Proto buďte pozorní a sledujte průběžně webové stránky www.zpmvcr.cz. Čekají vás bonusy, které budou stát za to. Být se ZP 211 se vyplatí!

PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY až 800 Kč

> Těhotné a kojící klientky ZP 211 mohou čerpat jednorázový **příspěvek až do výše 800 Kč** např. na předporodní kurz pro těhotné, vitamíny, ultrazvukové či genetické vyšetření související s těhotenstvím nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, účast otce u porodu, příspěvek na epidurální analgii.

> Kojící klientky mohou příspěvek použít např. na cvičení žen po porodu, na pomůcky pro kojení, plavání a monitor dechu pro děti či na očkování pro novorozence nehrazené z veřejného zdravotního pojištění.

DÁRCŮM KRVE A KOSTNÍ DŘENĚ až 6 300 Kč

> Dárci krve, krevní plazmy a kostní dřeně dostanou po každém odběru multivitaminový preparát.

> Pravidelní dárci krve dostanou příspěvek **3 000 Kč** a držitelé zlaté Janského plakety nebo Zlatého kříže **6 300 Kč** na ozdravný pobyt.

> Pokud neabsolvuji ozdravný pobyt, mohou čerpat **příspěvek 1 000 Kč resp. 2 000 Kč** například na stomatologické výkony a výrobky (snímatelné celkové náhrady chrupu, metalokeramické korunky, kořenové návstavy, výplně z amalgámu, zubní implantáty, korunky a můstky).

Nebo na léčbu zrakových vad laserem a aplikaci nitroočních čoček, nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, na dioptrické brýle (skla i obruby), kontaktní čočky a řadu dalších.

NA ONKOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ až 500 Kč

> Příspěvek až **500 Kč** ženám od 40 do 45 let na prevenci karcinomu prsu, tedy na mamografické vyšetření.

> Příspěvek až **500 Kč** pojištěncům ve věku od 40 do 50 let na vyšetření okultního krvácení, což je preventivní vyšetření proti rakovině tlustého střeva a konečníku.

> Příspěvek až **500 Kč** na vyšetření související s prevencí karcinomu plic, prevencí kožních nádorů či prevencí dalších onkologických onemocnění, nehrazených z veřejného zdravotního pojištění.

PŘÍSPĚVEK NA OČKOVÁNÍ až 500 Kč

> Pojištěnci ZP 211 do 26 let mohou dostat příspěvek na očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění ve výši až **500 Kč**.

> Klienti nad 26 let mohou čerpat příspěvek až do výše **300 Kč**.

NEJBLIŽŠÍ LÉKAŘ

Karta života v chytrém telefonu vám pomůže rychle najít nejbližšího lékaře v okolí i s ordinacími hodinami. Aplikace je schopna vás k němu i navigovat.

Zjistěte si podmínky čerpání

- Před čerpáním příspěvku si pozorně přečtěte podmínky čerpání na www.zpmvcr.cz.
- Jednotlivé programy mohou být časově omezeny.
- Na čerpání příspěvků neexistuje obecný nárok a nesouvisí s výší výběru pojistného ani čerpanými zdravotními službami. Jsou bonusem navíc.
- Zdrojem peněz, vyčleněných na tyto příspěvky, není vybrané pojistné.
- Příspěvky jsou financovány z fondu prevence, který je veden zcela odděleně od peněz, určených k úhradám zdravotních služeb.





Nejúspěšnější česká sportovkyně historie,
klientka ZP 211 Věra Čáslavská:

SPORT UČÍ LIDI PRACOVAT NA SOBĚ A VÍTĚZIT

Fenomenální sportovní gymnastka, držitelka sedmi zlatých olympijských medailí, čtyřnásobná mistryně světa a jedenáctinásobná mistryně Evropy. Triumfovala především v roce 1968 na Olympijských hrách v Mexiku, kde získala čtyři zlaté a dvě stříbrné medaile. Byla tehdy vyhlášena nejlepší sportovkyní světa a druhou nejpopulárnější ženou planety po Jacqueline Kennedyové.

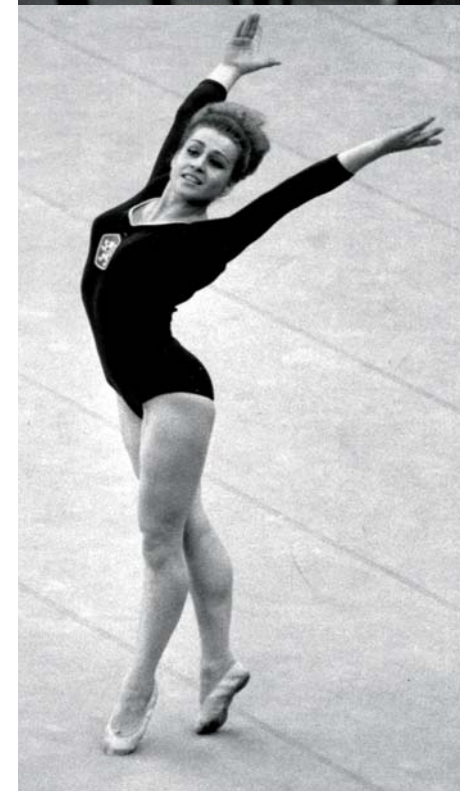
V Mexiku se za účasti statisíců nadšených diváků prodala za atleta Josefa Odložila a ukončila svoji závodní kariéru. V průběhu jedenácti let posbírala Věra Čáslavská celkem 140 medailí. Dodnes je držitelkou rekordu v absolutním počtu individuálních zlatých olympijských medailí.

Po návratu do Československa byla kvůli svému podpisu pod manifestem Dva tisíce slov pronásledována režimem. Protože odmítla svůj podpis odvolat, byla vyloučena ze sportovního klubu, nemohla pracovat jako trenérka a na čas zůstala zcela bez zaměstnání. „Zadupali mě do země, jak to jen šlo,“ komentuje to dnes stručně Věra Čáslavská. V té době si přivydělávala pod cizím jménem úklidem domů nebo malováním krajinek.

Mírný zvrat přinesl až rok 1975, kdy jí bylo potichu umožněno trénovat gymnastky ve středisku vrcholového sportu na pražské Spartě. O dva roky později dostala i s celou rodinou povolení k dvouletému pobytu v Mexiku: „Byla jsem tam na přímé pozvání mexického prezidenta José Lópeze Portilla. Vyměnili mě za uhlí,“ říká.

Jak to myslíte?

Sovětský svaz měl tehdy dohodu s Kubou na dodávku uhlí, ale nemohl dohodu dodržet. Obrátil se tedy na Mexiko s prosbou o pomoc, a to jí poskytlo výměnou za Čáslavskou. Po revoluci jsem si v našich archivech ověřila, že to je pravda. Opravdu mě vyměnili za uhlí. No, za brilianty by to bylo lepší (usmívá se).



V Mexiku jste trénovala malé gymnastky?

Ano. V místním tisku se objevila zpráva, že Věra Čáslavská hledá talenty, a maminky vzaly tu halu, kde se konal výběr, útokem. Nakonec jsem vybrala 150 holčiček.

Za to, že jsem se stala sportovkyní, může maminka, byla sportovní antitalent a asi měla vizi, že alespoň její děti budou sportovat

Prostě mi nedalo, abych ty talentované nevzala. Ale ušila jsem si na sebe bič, byla to nádeničina. Ony neuměly nic. A já si na všechno musela sama zaškolit a vycvičit trenéry.

Ale maminky těch holčiček byly úžasné. S nadšením pozorovaly každý trénink, děvčátka chodila v čistounkých trikotech, zářivě bílých ponožkách a s velkými mašlemi ve vlasech.

Když po čase ty maminky viděly, jaká je to pro mě zabíračka, že hubnu a mám kruhy pod očima, přišly s dortem. Já na ně překvapeně koukám, a ony, že mám cumpleaños, narozeniny. A od té doby jsem měla „narozeniny“ vždycky jednou v měsíci.

A co malé gymnastky, byla jste s jejich tréninkem úspěšná?

Myslím, že pár těch děvčat bylo hodně dobře připraveno do života. Některé získaly nejvyšší kategorii výkonosti, z jiných se staly i reprezentantky Mexika. Hodně z nich zůstalo u gymnastiky, staly se trenérkami nebo rozhodčími. Mám za to, že ta děvčata dostala dobrý základ.

Jak jste s nimi mluvila?

Naučila jsem se španělsky.

Je nějaký významný rozdíl mezi českými a mexickými gymnastkami?

Mexičanky jsou temperamentnější, ale zase nejsou tak citlivější. Než by dřely nad své síly, to si raději udělají „narozeniny“. Naše gymnastky zase nejsou tak temperamentní, ale jsou houževnatější.

Jak jste se vlastně dostala ke sportu vy sama?

Za to může moje maminka. Ona byla sportovní antitalent, sama neuměla ani kotrmelec. Snad proto měla vizi, že alespoň její děti budou sportovat. Tak jsme se sestrami tančily a baletily a já jsem dělala závodně i krasobruslení. Už od dětství mě bavilo se předvádět.

Proč jste si nakonec vybrala sportovní gymnastiku?

To byla spíš náhoda. Když mi bylo asi čtrnáct, vystupovaly jsme se sestrami v televizi na nějakém mikulášském představení. Shodou okolností tam byla také Eva Bosáková, naše tehdejší olympijská vítězka na kladině. A mně

Sport s sebou nese touhu něčeho dosáhnout, pracovat na sobě, vítězit...

ta její kladina nějak „uhranula“. Po představení jsem na ní

začala zkoušet, načež mě Eva pozvala na první trénink. Tak jsem začala se sportovní gymnastikou.

Vidíte, a dnes už více než 40 let držíte rekord v absolutním počtu individuálních zlatých olympijských medailí právě ve sportovní gymnastice. Jaký je to pocit?

Já to neřeším. Ať mě klidně někdo trumfne, vůbec bych se nezlobila. Moc fandím našim mladým talentovaným sportovcům, například Martině Sáblíkové. Nelpím na těch svých medailích. Je to pro naši zemi a je to inspirace pro mladé lidi, aby také sportovali.

Vy dodnes hodně pracujete s dětmi, propagujete sportování a pohyb. Jak hodnotíte vztah dnešních mladých lidí ke sportu?

Bohužel se potvrzuje, že děti jsou dnes poměrně líné a příliš pohybu neholdují. Například vůbec neumějí skákat přes švihadlo, neumí ani pořádný kotrmelec. Proto se mi líbí, že vaše pojišťovna dělá různé projekty jak pro dospělé, tak i pro děti na podporu zdravého

životního stylu, pohybu a prevence onemocnění.

Pohyb a prevence jsou hodně důležité a česká populace zdravotně chátrá. Víte, jak dnes některé děti „skáčou“ přes švihadlo? Přehodí si ho zezadu dopředu a přešlápnu, přehodí a přešlápnu.

Ty by asi koukaly, kdyby viděly, jak jste dělala před olympiádou, co?

Před takovým turnajem je důležité dobře vyladit formu. Když to shrnu, cvičila jsem denně třeba na kladině deset povinných a sedm volných sestav. Pořád dokola.

Jenže těsně před olympiádou v Mexiku jste byla z tohoto soustředěného tréninku zcela vytržena. Jak jste nakonec dosáhla vašeho triumfálního vítězství?

Český člověk si umí poradit v každé situaci.

Co se tehdy událo?

Byli jsme na soustředění v Šumperku. Po okupaci vojsk rozhlas hlásil, aby se především signatáři Dvou tisíc slov načas skryli, že nikdo neví, jak se situace vyvine.

Chlapi z horské služby mě popadli a odvezli hluboko do lesů na samotu s poetickým názvem Vřesová studánka. Problém byl, že na téhle samotě nebyla žádná tělocvična, nářadí, prostě nic. Jen hluboký les, dva staří manželé správčové a kupa uhlí před chalupou. Strávila jsem tam dlouhých čtrnáct dní, takže kdybych netrénovala, byl by s olympiádou konec.

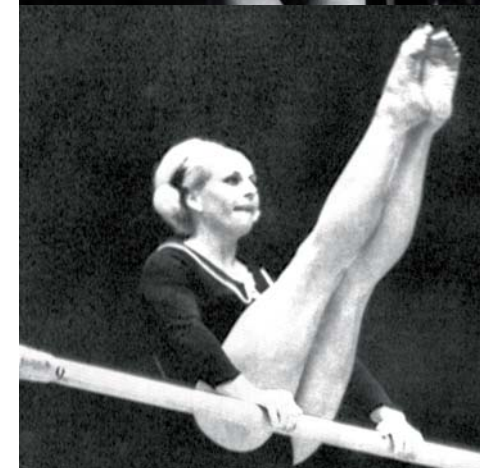
Tak jsem si z té přírody udělala tělocvičnu. Posilovala jsem na větvích, na lesních steskách jsem si výborně vylepšila rozběh na přeskok a kladinu mi nahradily kmeny padlých stromů.

Na bradla musí mít gymnastka připravené ruce – musí mít mozoly. Ty jsem si udržovala tak, že jsem správčům odházela všechno uhlí do sklepa. No, a pak jsem odjela do Mexika.

A získala tam šest medailí...

No, dala jsem soupeřkám pořádně na frak. Bylo v tom strašně moc emocí a nesmírně silná motivace. Vždyť hlavní soupeřky, ač samy za nic nemohly, reprezentovaly naše okupanty.

Sport s sebou nese - i bez vypjatých politických emocí - touhu něčeho dosáhnout, pracovat na sobě, vítězit. To jsou vlastnosti, které se dobře hodí i v běžném životě. A v současné době, orientované na výkon, obzvlášť. Také proto se snažím motivovat děti, mladé lidi, ale i jejich rodiče, aby sportovali.





Karta života

14 DALŠÍCH DŮVODŮ PROČ JI MÍT



> ZPRÁVA O ZDRAVÍ

Klient ZP 211 má možnost aktivně si do Karty života zadávat údaje. V sekci nazvané Zdravotní stav jsou uloženy důležité informace - alergie, rodinná anamnéza, užívané léky, prodělané operace a úrazy, chronické nemoci a další údaje o zdravotním stavu klienta ZP 211. Může si sem zadat i svoji krevní skupinu.

Tyto informace, spolu s kontaktem na osobu blízkou a ošetřujícího lékaře, mohou v krajním případě pomoci i k záchraně klientova života. Ve chvíli, kdy si Kartu života zřizuje, může dát souhlas, aby k některým důležitým informacím o jeho zdravotním stavu měli přístup v případě potřeby i lékaři záchranky.

> SMS ZPRÁVA

Kdo nevlastní chytrý telefon, může si nechat zaslat důležité údaje z Karty života SMS zprávou. Výpis může být doručen buď v českém, nebo anglickém jazyce. Stačí poslat jednoduchou „esemesku“ ve tvaru Kz (verze v češtině) nebo Kzen (anglická verze) na číslo +420 725 442 121 a výpis z Karty života se na mobilu objeví během několika vteřin.

> VÍCE ZDROJŮ

Karta života je dostupná z několika zdrojů: internetu, mobilu a chytrých telefonů. Údaje z ní je možné si vytisknout a nosit při sobě.

> SLUŽBA ZCELA ZDARMA

Karta života je pro klienty zdravotní pojišťovny 211 zcela zdarma.

> DATA V BEZPEČÍ

Pokud sami klienti dbají na dodržování bezpečnostních zásad, nemusí se o svá data z Karty života bát. Zabezpečení přístupu k informacím splňuje nejvyšší bezpečnostní standardy podobné těm z bank. Přístup ke svým datům má na základě PIN kódu a hesla jen klient. Pokud k tomu udělí souhlas, sdílí s ním data i jeho praktický lékař a v případě nouze záchranka.

> CESTOVÁNÍ DĚTÍ S JISTOTOU

Kartu života mohou vlastnit také děti. Pokud často cestují, budou mít informace o svém zdravotním stavu stále při sobě – v mobilu, chytrém telefonu, vytištěné na papíře. Rodiče tak získají větší jistotu, že o jejich děti bude v případě potřeby dobře postaráno a že budou včas informováni.

> SENIOŘI BEZ STAROSTÍ

Karta života je praktickým pomocníkem i pro seniory. Už se nemusejí obávat, že si u lékaře nevzpomenou na název svého léku nebo datum operace. Díky Kartě života budou mít stálý přehled.

> ANGLICKÝ PŘEKLAD

Karta života může mít i anglickou verzi, která pomůže s informováním lékařů v zahraničí o zdravotním stavu pacienta a léčbě, které užívá.

> SOS TLAČÍTKO

Velmi užitečné v případě, že se klient ZP 211 dostane do zdravotní nouze. Po zmáčknutí SOS tlačítka na svém chytrém telefonu se dovolá blízké osobě nebo bude odeslána SMS zpráva s textem o tom, že dotyčný se nachází ve zdraví ohrožujícím stavu. Příjemce zprávy díky GPS souřadnicím zjistí, kde se postižený nachází. Současně budou na telefon postiženého odeslány základní zdravotní informace z Karty života, které mohou pomoci lékařům záchranné služby.

> ZDRAVOTNÍ DENÍK

Součástí zdravotního deníku je i očkovací kalendář a kalendář preventivních prohlídek. Deník upozorní klienta na termíny očkování, preventivních prohlídek i screeningových programů (prevence rakoviny prsu, tlustého střeva či děložního hrdla). **Ty si může klient přepínat.**

Aplikace umožňuje upozornit na blížící se termíny prohlídky, exportovat je do kalendáře telefonu a další.

> INFORMACE O LÉKAŘÍCH

V chytrých mobilech je dostupný i přehled ošetřujících lékařů klienta ZP 211 - praktický lékař, pediatr, zubař, gynekolog. Klient má také možnost doplňovat kontakty a informace o dalších lékařích.

> ÚDAJE O RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍCÍCH

Pokud má pojištěnec ve své aplikaci na chytrém mobilu připojeny i rodinné příslušníky – například děti, může nahlédnout, případně i aktualizovat jejich Kartu života či sledovat na ně vykázanou zdravotní péči. Aplikace umožňuje zároveň spravovat a „hlídat“ termíny očkovaní i preventivních prohlídek dětí.

> INFORMACE O NEJBLIŽŠÍM LÉKAŘI

Karta života v chytrém telefonu vám pomůže v případě potřeby rychle najít nejbližšího lékaře v okolí i s jeho adresou, kontaktem a ordinacími hodinami. Aplikace je schopna vás k němu i navigovat.

> NOVINKY

Aplikace umožňuje přečíst si nejdůležitější novinky z webu pojišťovny. V sekci Nastavení můžete exportovat události ze zdravotního deníku přímo do kalendáře telefonu. Samozřejmostí je i nápověda k celé aplikaci.



BEZKONKURENČNÍ CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ SE ZP 211

Zdravotní pojišťovna 211 nabízí svým klientům velice výhodné cestovní pojištění, a to ve spolupráci se společností ERGO pojišťovna. Za nízké náklady získají vysoké krytí.

> RODINNÉ POJIŠTĚNÍ

Celkem 20% sleva na pojistném čeká na ty, kteří uzavřou rodinné pojištění. Je pro minimálně jednoho dospělého a jedno dítě. Z nich alespoň jeden je pojištěn u ZP MV ČR.

Takže čtyřčlenná rodina, která vyjede např. na týdenní lyžování do Alp, vydá za komplexní pojištění pouhých 459 Kč. Taková jistota se vyplatí!

> DALŠÍ SLEVY

Členové Klubu pojištěnců ZP MV ČR mají nárok na slevu 10% na pojistném. Stejnou, 10% slevu, dostane skupina pěti a více osob, pojištěných jednou pojistnou smlouvou.

> BEZKONKURENČNÍ BONUS

Pojištění na cesty po Evropě má zaručené krytí léčebných výloh v neomezené výši.

> STUDENTI: POJIŠTĚNÍ ZDARMA

Studentům od 15 do 26 let nabízí ZP 211 možnost čerpat cestovní pojištění zcela zdarma. Ti, kdo pojedou na studijní pobyt, mají zdarma pojištění až na 180 dní.

Kromě toho mohou z fondu prevence čerpat příspěvek až 800 Kč na lékařskou prohlídku před studijní cestou do zahraničí.

Naprázdko nevyjdou ani studenti, kteří chtějí „jenom“ cestovat. Ti mohou rovněž zdarma využít cestovní pojištění až na 60 dní.

> POJISTĚTE SE ONLINE

Cestovní pojištění je možno uzavřít na pobočkách ZP 211, ale také z pohodlí domova online.

Podrobné informace o možnostech pojištění najdete na www.zpmvcr.cz

ZASTAVME VAROVNÁ ČÍSLA, NECHME SE VYŠETŘIT VČAS

K doktorovi nejdu, ještě by mi něco našel. Je vám to povědomé? Slyšeli jste to doma nebo si to dokonce říkáte sami? Pravdou ovšem je pravý opak – člověku se vyplácí prevence, nikoliv obava z objevení nemoci.

Největší strach přitom máme především z onkologických onemocnění, na které jen v ČR ročně zemře 28 000 pacientů. Přitom podle lékařů, pokud se nádor zjistí včas, až 95 procent pacientů se vrátí po léčbě do běžného života. Zastavme tedy varovná čísla a nechme se vyšetřit včas.

„I když se lidé cítí zdraví, v žádném případě by neměli zapomínat na prevenci. Prohlídky mohou odhalit závažné onemocnění již v jeho raném stádiu, kdy ještě nejsou patrné klinické příznaky nebo subjektivní potíže. V těchto stádiích nemoci dokáže současná medicína pacienta ve většině případů vyléčit.

Léčba v počátku onemocnění je navíc velmi šetrná k organismu pacienta v porovnání s léčbou pokročilých stádií nemoci. Trvá kratší dobu a neinvalidizuje pacienta,“ říká MUDr. Pavel Nawrat, lékař společnosti Moje ambulance a.s., která aktivně spolupracuje se ZP MV ČR na projektu Karta života.

JDĚTE K LÉKAŘI

Celkem 200 000 klientů ZP MV ČR dostane v průběhu roku dopis s výzvou k absolvování preventivní prohlídky.

Dostanou ho dospělí klienti, kteří jsou u nás pojištěni nejméně 4 roky a nemají v posledních třech letech záznam o provedení preventivního vyšetření: ženy ve věku 45 až 70 let, které nebyly na mamografickém vyšetření, dále ženy ve věku 25 až 70 let, které neabsolvovaly vyšetření u gynekologa, a ženy a muži od 50 do 70 let, kteří se nenechali vyšetřit na okultní krvácení do stolice nebo kolonoskopicky, což je prevence rakoviny konečníku a tlustého střeva.

Všechna tato vyšetření jsou hrazena pojišťovnou a klient za ně nic neplatí. „Nechceme vás strašit. Naopak, až zjistíte, že jste zdraví, bude to pro vás ta nejlepší informace,“ říká generální ředitel ZP 211 Jaromír Gajdáček.

Také tvář projektu Zdraví jako vášně, herec Pavel Kříž, klientům radí: „Jděte na prevenci. Včasně vyšetření vám může zachránit život.“



INFORMACE BLÍZKÝM

V Kartě života je kontakt na osobu blízkou. Lékaři tedy budou vědět, komu z rodiny v případě nutnosti zavolat.

ERGO

STRACH SE NEVYPLÁČÍ. PREVENCE ANO

Každý z nás má ze zákona nárok na bezplatné preventivní prohlídky. Jaké jsou určené dospělým?

U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Preventivní prohlídka se provádí vždy jednou za dva roky.

Lékař mimo jiné zkontroluje očkování proti tetanu, změří krevní tlak, vyšetří zrak a sluch. Součástí prohlídky je onkologická prevence, včetně vyšetření kůže a laboratorní vyšetření. U osob od 40 let přidá (ve 4letých intervalech) vyšetření EKG.

U osob od 50 let je součástí prevence i stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem. Od 55 let je možno nahradit ho doporučením ke screeningové kolonoskopii jednou za 10 let. U žen od 45 let lékař ověří, zda má žena výsledek mamografického vyšetření z posledních 2 let.

U GYNEKOLOGA

Provádějí se v 15 letech věku a dále jedenkrát ročně.

Při pozitivní rodinné anamnéze na výskyt zhoubného nádoru prsu lékař provede v 15 letech a dále od 25 let klinické vyšetření prsů. Prohlédne kůži a vyšetří mizní uzliny v oblasti pohlavních orgánů, vyšetření v zrcadlech, provede kolposkopické vyšetření, odebere materiál z děložního čípku k cytologickému, případně bakteriologickému či virologickému vyšetření atd.

U žen od 45 let předá doporučení k mamografickému vyšetření ve dvouletých intervalech. I zde je možno domluvit vyšetření na okultní krvácení ve stolici, případně doporučení k screeningové kolonoskopii.

KARTA ŽIVOTA V CHYTRÉM MOBILU

Majitelé přístrojů s aplikacemi Android a iPhone mohou své údaje v Kartě života sledovat, ale i kdekoliv a kdykoliv aktualizovat online.

U ZUBAŘE

Každý občan má nárok na zubní preventivní prohlídku 1x ročně.

Obsahem prohlídky je: vyšetření stavu chrupu, parodontu, stavu sliznice a měkkých tkání dutiny ústní, onkologická prevence zaměřená na chrup, čelisti a měkké tkáně obličeje a krku.

Těhotné ženy mají nárok na preventivní prohlídku svého chrupu 2x za celé těhotenství.



KARTA ŽIVOTA



UNIKÁTNÍ
PRODUKT
ZP MV ČR

Karta, která vám může zachránit život

Užitečný pomocník pro ty, kteří chtějí mít své zdraví pod kontrolou.

www.zpmvcr.cz/karta-zivota



www.zpmvcr.cz

MÁME KONTAKTNÍ MÍSTA

Naši pracovníci vám rádi poradí a pomohou ve všech záležitostech, spojených se zdravotním pojištěním. Neváhejte a navštivte nás.

PRAHA A STŘEDNÍ ČECHY

POBOČKA

Praha 10: Kodaňská 1441/46, 100 10
T: 233 002 111, GSM: 724 327 444
E-mail: praha@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Benešov: Dukelská 2192, T: 317 724 611, 317 724 613, **Beroun:** Tyršova 1635, T: 311 626 160, **Kladno:** Osvoboz. pol. věžňů 379, T: 312 685 440, **Kolín:** Havelcova 69, T: 321 727 750, **Kralupy nad Vltavou:** Přemyslova 352/20, T: 602 397 179, **Kutná Hora:** Václavské nám. 180, T: 327 525 005, **Mělník:** Nám. Míru 30, T: 315 629 018, **Mladá Boleslav:** Boleslavská 1164, T: 974 877 249, **Nymburk:** V Kolonii 1804, T: 325 514 287, **Praha-Anděl:** T: 702 013 301, **Příbram:** nám. T. G. Masaryka 3, T: 318 633 097, **Rakovník:** Husovo nám. 17, T: 313 516 800, **Vlašim:** Pláteníková 263, T: 317 724 611

JIHOČESKÝ KRAJ

POBOČKA

České Budějovice: Klaricova 867/19, 370 04
T: 387 782 111, GSM: 724 259 690
E-mail: c.budejovice@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Český Krumlov: Tovární 165, T: 380 726 608, **Jindřichův Hradec:** Růžová 6 (od 1.3.2014 Nádrazní 187) T: 384 362 492, **Písek:** Na Výstavišti 377, T: 382 272 736, **Prachatice:** Nádrazní 67, T: 388 318 860, **Strakonice:** Plánková 629, T: 383 323 213, **Tábor:** Roháčova 2614, T: 381 258 114

MOBILNÍ PRACOVISTĚ

1. středa v měsíci - **MÚ Kaplice** - 14:00–17:00
2. úterý v měsíci - **KD Milevsko** - 13:00–16:00

PLZEŇSKÝ A KARLOVARSKÝ KRAJ

POBOČKA

Plzeň: Hruškova 8, 320 65
T: 378 023 222, E-mail: plzen@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Cheb: Májová 582/19, T: 354 595 878, **Domažlice:** nám. Míru 40, T: 379 428 408, **Karlovy Vary:** Drahomířino nábř. 197/16, T: 353 236 393, **Klatovy:** Nábř. kpt. Nálepky 412, T: 974 334 461, 376 324 114, **Rokycany:** Hradební 156/11, T: 371 720 709, **Sokolov:** Jednoty 1773, T: 974 376 450, **Tachov:** nám. Republiky 119, T: 374 722 199

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ, PARDUBICKÝ KRAJ

POBOČKA

Hradec Králové: Wonkova 1225, 500 01
T: 495 737 311, E-mail: h.kralove@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Česká Třebová: F. V. Krejčího 405, T: 465 535 312, **Chrudim:** Novoměstská 960, T: 469 622 165, **Jičín:** Denisova 504, T: 493 534 955, **Náchod:** Palackého 20, T: 491 420 333, **Pardubice:** Nerudova 1668, T: 466 610 104, **Rychnov nad Kněžnou:** Staré nám. 65, T: 494 534 260, **Svitavy:** Wolkerova alej 92/18, T: 461 535 310, **Trutnov:** Horská 5/1, T: 499 811 863, **Ústí nad Orlicí:** Mírové náměstí 8, T: 465 526 064, **Vysoké Mýto:** Vrchlického 243, T: 465 321 312

MOBILNÍ PRACOVISTĚ

čtvrtek - **Litomyšl, Smetanovo nám. 72,**
kancelář u Inform. centra - 10:00–15:00,
T: 606 613 867

PO CELÉ ČR



ÚSTECKÝ A LIBERECKÝ KRAJ

POBOČKA

Ústí nad Labem: Štefánikova 992/16, 400 01
T: 475 655 111, E-mail: usti@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Česká Lípa: Hrnčířská 2985, T: 487 520 676, **Chomutov:** Škroupova 1397/48, T: 474 334 386, **Děčín:** Dobrovského 1402/2, T: 412 512 149, **Jablonec nad Nisou:** Mírové nám. 17, T: 483 311 033, **Liberec:** Jablonecká 19, T: 485 103 690, **Litoměřice:** Čs. armády 17, T: 416 734 732, **Louny:** Hilbertova 60, T: 415 658 479, **Most:** Václava Řezáče 224, T: 476 701 428, **Semily:** Špidlenova 36, T: 481 624 809, **Teplice:** Husitská 2, T: 417 534 978

JIHMORAVSKÝ A KRAJ VYSOČINA

POBOČKA

Brno: Cejl 5, P.O.BOX 216, 658 16
T: 545 543 111, E-mail: brno@zpmvcr.cz (Wi-Fi zdarma)

Otevírací doba:

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Blansko: Svitavská 1, T: 516 417 536, **Boskovice:** Masarykovo nám. 12, T: 516 454 312, **Břeclav:** nám. T. G. Masaryka 10, T: 519 374 829, **Havlíčkův Brod:** Kalinovo nábř. 605, T: 569 428 368, **Hodonín:** Tyršova 8, T: 518 321 449, **Ivančice:** Palackého nám. 8, T: 546 434 243, **Jihlava:** Židovská 1, T: 567 322 608, **Pelhřímov:** Poděbradova 26, T: 565 322 478, **Třebíč:** Oldřichova 1, T: 568 846 005, **Velká Bíteš:** Tyršova 223, T: 566 531 011, **Velká nad Veličkou:** Kordárna, a. s., č. 890, T: 518 312 106, **Velké Meziříčí:** Poříčí 11, T: 566 524 067, **Veselí nad Moravou:** Kollárova 1294, T: 518 322 424, **Vyškov:** Dobrovského 1, T: 517 345 550, **Znojmo:** Horní náměstí 10, T: 515 244 008,

Žďár nad Sázavou: nám. Republiky 26,
T: 566 630 185

MOBILNÍ PRACOVISTĚ - výjezdy najdete na webu pobočky Brno

OLOMOUCKÝ A ZLÍNSKÝ KRAJ

POBOČKA

Olomouc: Jeremenkova 42A, 772 11
T: 585 238 411, 585 228 469
E-mail: olomouc@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Jeseník: Moravská 780/4, T: 584 413 119, **Kroměříž:** Březinova 2819, T: 573 345 360, **Prostějov:** Trávnícká 2, T: 582 331 011, **Přerov:** U Výstaviště 3183/18, T: 581 204 391, **Šumperk:** Havlíčkova 8, T: 583 224 812, **Uherské Hradiště:** Protzkarova 1180, T: 572 555 635, **Uherský Brod:** Bří. Lužů 106, T: 572 637 817, **Vsetín:** Hlásenka 1516, T: 571 415 800, **Zlín:** Kvítková 248, T: 577 019 472

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

POBOČKA

Ostrava: Hlávkova 2, 702 00 Ostrava-Prívov
T: 596 206 111, E-mail: ostrava@zpmvcr.cz

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISTĚ

Bruntál: Partyzánská 7, T: 554 713 678, **Frydek-Místek:** Beskydská 2061, T: 558 647 816, **Frydlant nad Ostravicí:** Jana Trčky 966, T: 725 827 194, **Haviřov:** nám. Republiky 1521/1b, T: 596 810 479, **Karviná:** Frýštátská 238/47, T: 596 323 975, **Krnov:** Revoluční 30, T: 554 625 452, **Nový Jičín:** Svatopluka Čecha 11, T: 556 705 282, **Opava:** Horní nám. 47, T: 553 613 540, **Ostrava-Hrabůvka:** Dr. Martínka 7, T: 595 703 264

Více na www.zpmvcr.cz nebo
na infolince 844 211 211

INFOLINKA 844 211 211 JE TU STÁLE PRO VÁS



O služby Infolinky 844 211 211 a také e-mailu info@zpmvcr.cz je z vaší strany stále velký zájem. A to i přesto, že změny osobních údajů, jako je příjemní nebo adresa trvalého bydliště, již nemusíte hlásit, neboť se nám promítají přímo z registru obyvatel.

Nadále pro vás však trvá povinnost registrace novorozence, oznámení změny kategorie plátce (důchodce, evidovaný na úřadu práce, OSVČ atd.) či vypořádání zdravotního pojištění při pobytu v zahraničí.

Doporučujeme také oznamovat nám vaši kontaktní adresu, pokud je odlišná od adresy trvalého bydliště. Informace o postupu získáte právě na Infolince 844 211 211.

POZOR NA CHRÁNĚNÉ ÚDAJE

Chceme vás také upozornit, že ne vždy lze všechno sdělit telefonicky. Chráněné údaje konkrétního pojištěnce, jako jsou platby pojistného nebo dlužné částky či údaje vykázané zdravotní péče, telefonicky poskytnout nemůžeme.

Těší nás, že našich služeb hojně využíváte. Vždyť v roce 2013 nás telefonicky oslovilo 72 700 klientů a zpracovali jsme přes 41 000 e-mailů. V porovnání s rokem 2012 je to téměř o tři tisíce hovorů více a především o 13 000 více e-mailů.

Milí klienti, i v letošním roce jsme připraveni podat vám informace a pomoc v oblasti zdravotního pojištění, ověřit pojistnou dobu, plátce pojistného, nechat zaslat průkaz pojištěnce EHIC, poskytnout informace k příspěvkům z fondu prevence, cestovnímu pojištění i aktivaci Karty života. Pomáháme i plátcům pojistného a smluvním partnerům.

Proto volejte a pište. Těšíme se na vás.

PLATBY POJISTNÉHO NA STEJNÉ ČÍSLO

Posláním zdravotní pojišťovny 211 je vycházet svým klientům vstříc. K tomu patří i snaha zjednodušovat administrativu, pokud to jen jde. Proto jsme sjednotili čísla účtů pro všechny plátce pojistného a upozorňujeme, že platnost původních čísel účtů už definitivně skončila.

Variabilním symbolem platby pro OSVČ a OBZP je rodné číslo, případně číslo pojištěnce přidělené ZP MV ČR.

Variabilním symbolem platby zaměstnavatele je IČ, doplněné na 9. a 10. místě nulami, po-

kud tato místa neoznačují číslo organizační jednotky plnění povinnosti plátce pojistného. Konstantní symbol platby při bezhotovostní platbě je 3558, při platbě složenkou 3559.

Typ plátce	Číslo účtu / kód banky	Banka	Variabilní symbol
Zaměstnavatel	0004220422/0300	ČSOB	IČO
OSVČ, OBZP	0004220422/2700	UniCredit Bank	RČ
OSVČ, OBZP	0004220422/0800	ČS	RČ



Karta života

UNIKÁTNÍ PRODUKT ZP MV ČR



Pokud jste na něco alergičtí a způsobuje vám to vážné komplikace, určitě si pořídte Kartu života i s její mobilní aplikací. V případě krizové události tak budete moci poslat z mobilu osobě blízké tlačítkem SOS okamžitou informaci o své poloze se souřadnicemi GPS. Záchraná služba tak bude přesně vědět, kde se nacházíte a co vám v žádném případě nesmí aplikovat s ohledem na vaše alergie a léky, které máte uvedené na Kartě života.



Karta života

UNIKÁTNÍ PRODUKT ZP MV ČR



Může se to stát komukoliv. Nástrahy velkoměsta i přírody jsou nevyzpytatelné. Pokud se zraníte, je dobré mít vždy po ruce mobilní aplikaci Karty života. Tato aplikace vám umožní pomocí tlačítka SOS vyslat osobě blízké textovou zprávu s informací o vaší poloze a souřadnicemi GPS. Prostřednictvím automatické navigace vám rovněž vyhledá vašeho nejbližšího ošetřujícího lékaře, za kterým tak dorazíte vždy rychle a včas.