

# Zdraví jako **vášeň**

Bulletin Zdravotní pojišťovny  
ministerstva vnitra ČR

211

*letní  
speciál  
2017*



ROZHOVOR

JAROSLAV KULHAVÝ:

**Podstatné je nechodit  
za hranici rizika**



ABSOLUTNÍ VÍTEZ



ABSOLUTNÍ VÍTEZ



**Očkování** by v dnešní době mělo být samozřejmostí



**Bonusy:** u ZP MV ČR si z nabídky vybere celá rodina



**Naši největší zabijáci** ...možná je můžeme zkrotit

## Obsah

- 3 Editoriál generálního ředitele
- 4 Jaroslav Kulhavý: Cyklistiku doporučuji všem, je to svobodný sport, úzce provázaný s přírodou
- 8 Bonusy pro celou rodinu
- 12 Cestujete? Pojistěte se, ať neplatíte jmění
- 14 Přidejte se k nejlepší pojišťovně v ČR
- 15 Na ombudsmanku se obrátilo už 80 lidí
- 16 V moderní společnosti by očkování mělo být samozřejmostí
- 20 Naši největší zabijáci ... možná je můžeme zkrotit
- 25 Slavíte s námi čtvrtstoletí pojišťovny - přání klientů
- 27 Široká síť kontaktních míst po celé ČR

### Zdraví jako vášeň - letní speciál 2017

© Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál  
Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková  
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, [www.virtualworld.cz](http://www.virtualworld.cz)  
Tisk: H.R.G. spol. s r.o., fotografie: archiv.

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



## Milí čtenáři

časopisu Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR pro léto 2017, mám dnes pro vás dvě novinky. První jste určitě zaznamenali sami – změnili jsme název časopisu na „**Zdraví jako vášeň**“. Původní „Bulletin“ byl už přece jen zastaralý. A jistě uznáte, že moderní, prosperující, laiky i odborníky oceňovaná zdravotní pojišťovna prostě nemůže mít nemoderní název časopisu.

Zdraví jako vášeň je ostatně naše hlavní motto. Nad zdravím není. A pokud se o něj staráme s vášní, máme velkou šanci, že dlouho nebudeme potřebovat péči lékařů. Vždycky je totiž lepší být zdravý, než i sebelépe léčen.

A druhá novinka? ZP MV ČR získala další prestižní ocenění. K titulům Zdravotní pojišťovna roku 2015 a 2016 jsme získali nové mezinárodní ocenění **Czech Superbrands 2017**. Jsme jedinou zdravotní pojišťovnou v zemi, která toto ocenění vlastní. Vážíme si toho o to víc, že ho dostáváme v roce oslav 25. výročí založení ZP MV ČR.

Tehdy, v roce 1992, jsme začínali s 90 000 klienty a s rozpočtem jedné miliardy korun. Dnes zajišťujeme dostupnou zdravotní péči více než **1,3 milionu klientů** po celé ČR a roční rozpočet přesahuje **30 miliard korun**. Ano, třicet miliard za-

platíme v průběhu roku za zdravotní péči poskytovanou našim klientům.

Pětadvacetiletím vás v časopise provedou „milníky“ v podobě vybraných titulek dnes už historických Bulletinů. Nalistujete i přehled bonusů, které klientům nabízíme z fondu prevence. Uvnitř čísla najdete pro odlehčení i stranu rýmovaných přání od klientů: jedna z řady soutěží, které pořádáme na stejnojmenných webových stránkách [www.ZdravijakoVasen.cz](http://www.ZdravijakoVasen.cz). Ke čtení vám toho ale nabízíme mnohem víc. Podívejte se.

**Krásný zbytek léta nejlépe se ZP 211!**

David Kostka,  
generální ředitel



Český cyklista cross country Jaroslav Kulhavý, vícenásobný držitel titulu Král cyklistiky, říká:

## Cyklistiku doporučuji všem, je to svobodný sport, úzce provázaný s přírodou

### Jak právě žije Král cyklistiky?

Momentálně se chystám na druhou část své závodní sezony. Takže hlavně trénink a ostatní mimozávodní aktivity.

### Proč jste si ke sportování vybral právě bike? Máte nějaký zvláštní vztah k horským kolům?

Ani vlastně nevím, přišlo to nějak samo a přirozeně. Jako malý jsem neustále někde jezdil a skákal na kole BMX když se potom více rozmožila horská kola, naši mi jedno koupili a hned jsem zkusil závodit. A vyhrál první závody. Už je to ale přes 20 let, takže vzpomínky nejsou úplně živé.

### Je to nebezpečný sport, který bolí – sjíždíte „křpály“, skáčete přes balvany, závodil jste i s naraženými žebry... co na to váš pud sebezáchovy?

Samozřejmě je to jeden z těch extrémnějších sportů, ke kterému zranění patří. Co je ale poslední dobou ještě více nebezpečné, je trénování na českých silnicích. Pro mě osobně horší než zmíněné balvany, kopce a jízda v terénu.

### Takže u vás platí, že pud sebezáchovy přebíjí adrenalin?

Adrenalin samozřejmě udělá svoje, a to hlavně během závodu. Ale nemůžu říct, že adrenalin vždy přebíjí pud sebezáchovy. Podstatné je, aby člověk zbytečně nechočil za hranici rizika, může tím totiž brzo ukončit veškeré snažení a trvalé následky za to nestojí.

### Vítězství neovlivňuje jen vaše kondice a výkon, ale i vlivy, nad kterými nemáte moc – defekty či případné pády. Jak psychicky zvládáte, že vás ze hry nebo z umístění vyřadí právě defekt na kole?

Právě „ostatní“ vlivy jsou nepříjemné. Ať jsou to zranění během přípravy, kterých jsem za poslední roky měl řadu, nebo právě i technické problémy během závodu. Když se celý rok na něco připravujete a potom vás někdo shodí na startu nebo píchnete, přetrhnete řetěz, je to všechno pryč. I tyto chvíle jsem si zažil.

Naštěstí, nyní už to беру více s nadhledem a v klidu. Co jsem chtěl vyhrát a získat, to se mi povedlo. Teď se chci sportem hlavně bavit. Sbírání úspěchů je pro mě především bonus za tu těžkou práci v přípravě a tréninku, který bolí víc a víc.

### Co znamená termín „měl prázdné nohy“, který můžeme někdy číst v novinových komentářích k výkonům bikerů?

To znamená, že v nohou nebyla žádná síla a energie. Takový ten stav, že se cítíte poloviční oproti 360 dnům v roce. I to se stává. Většinou to může být důsledkem přetřénování nebo přicházející nemoci.

### Stejně jako v jiných sportech, i vy bikeři musíte být v dokonalé kondici. Co pro ni děláte?

Dokonalá kondice je v dnešní době souhrnem mnoha věcí. Když to vezmu podle priorit, bude to asi takto: trénink a fyzická příprava, psychická a mentální kon-



### Jaroslav Kulhavý (32)

Český cyklista jezdící na horském kole v disciplíně cross country. Stal se historicky prvním cross country cyklistou, který vyhrál ve své disciplíně vše, co se dalo. Konkrétně jde o juniorského mistra Evropy a světa z roku 2003, bronzového medailistu z mistrovství světa 2007 v kategorii do 23 let, dvojnásobného mistra Evropy z let 2010 a 2011, vicemistra světa z roku 2010, mistra světa z roku 2011 a olympijského vítěze z Londýna z roku 2012.

V roce 2011 zvítězil v celkovém hodnocení světového poháru. V roce 2014 získal světový titul v maratonu. Na olympijských hrách v Rio 2016 vybojoval stříbrnou medaili. V letech 2010, 2011 a 2012 triumfoval v anketě Král cyklistiky. (Wikipedie)



**Doporučil byste mladým lidem, aby jezdili a případně i závodili na horských kolech? A proč?**

Cyklistiku a především horské kolo (mimo silnice) bych doporučil všem. Je mnoho krásných míst v přírodě, kde můžete jezdit a nepotkáte auto a ani moc lidí. Je to opravdu svobodný sport, úzce provázaný s přírodou. Navíc oproti běhu nebo chůzi se pohybujete mnohonásobně rychleji a tím pádem víc vidíte. Když chcete adrenalin, také není problém.

Zkusit závodit bych doporučil na našem největším seriálu horských kol **KOLO PRO ŽIVOT**, který se koná po celé ČR a má na výběr několik tratí (pozn. red.: a jehož partnerem je také ZP MV ČR).

dice, strava/výživa, znalosti techniky (kolo a jeho nastavení).

Dále je to komunikace s týmem lidí a odborníky, kteří se více či méně starají o tyto věci. Samostatnou kapitolou u těch úplně nejlepších jsou „mimosportovní“ a propagační aktivity (fanoušci, sponzoři, média atd.). Tyto věci mi zaberou časově stejně jako trénink.

**Jaký je váš tréninkový plán: posilujete? Běháte? Něco speciálního?**

V mém tréninkovém plánu převažuje trénink na kole - horské, silniční a v zimě snowbike.

K tomu jako doplněk běhám, plavu a samozřejmě posiluji. A ještě je tady kompenzační cvičení, které je u cyklistů dobré, protože přece jen sedět hodiny na kole nějaké tělesné partie unavuje.

**Hlídáte si váhu?**

Snažím se. Požadavky v cyklistice jsou na váhu velmi přísné. Ještě horší je to v silniční cyklistice. Musím říct, že hlídání se v jídle je pro mě v našem sportu asi to nejméně negativní.

**Držíte speciální diety?**

Speciální diety moc nedržím. Spíše jde o úpravy v poměrech hlavních složek, tedy tuků, sacharidů a proteinů. Po sezoně a přes zimu si mohu dopřát trochu více jídla a i více „nezdravé“ věci. S příchodem závodů už se ale musím hlídat a směřovat na určenou váhu.

Před nějakou dobou jsem vypustil i lepek, mléčné výrobky a další potraviny, na které jsem měl zvýšenou intoleranci.

**A co pivo nebo jiný alkohol, dáte si ho?**

Pivo si občas dám na chuť a po sezoně i více. Nemám s tím problém.

**Vy prý máte alergii a astma a přitom sportujete na té nejvyšší úrovni. To by mohl být vzkaz pro podobně nemocné kluky a holky, že se nemusejí bát sportovat, že to jde. Poradíte jim?**

V dnešní době, myslím, není nemožné sportovat s různými onemocněními.

V mém případě jde o astma a alergie a někdy je to samozřejmě nepříjemné, ale vše jde zvládnout i na té TOP úrovni, kdy často ženete své tělo na limit.

Proto myslím, že pro lidi, kteří sportují jen pro zdraví a pohodu, nemusí toto omezení znamenat nepřekonatelný problém.

**Uvidíme vás na příští olympiádě v Tokiu 2020?**

Když vydrží zdraví, tak mám Tokio v plánu. Bude to moje pátá a poslední olympiáda, kterou bych si chtěl užít na závěr kariéry.

**A nakonec něco ze soukromí: plánujete již se svojí snoubenkou Denisou svatbu?**

Ano, svatbu plánujeme na září. Budu mít po mistrovství světa v Austrálii, tak už bude skoro po sezoně a užijeme si to.

**Jak se vůbec dá skloubit partnerský vztah s vaším náročným programem, plným tréninků a závodů po celém světě?**

Není to nic jednoduchého a celkově je to o změně životního stylu. Přítelkyně často jezdí se mnou, takže to není tak, že bychom se nevidali. Samozřejmě, až přijde rodina, bude to náročnější a hodně věcí budeme muset přeorganizovat.



Je to již **15 let**, co v říjnu 1992 vznikla ZP MV ČR. Tento rok začíná přispívat na očkování

proti HPV, který může za vznik rakoviny děložního hrdla. Počet klientů přesáhl jeden milion.

# BONUSY

pro celou  
rodinu

## ŽENY/MUŽI

### Prevence civilizačních onemocnění – až 400 Kč

vyšetření při podezření na cukrovku, kardiovaskulární onemocnění, vyšetření osteoporózy a další.

**NOVĚ:** možnost postoupení tohoto bonusu rodiče ve prospěch dítěte na nabídku programů pro děti

### nebo prevence onkologických onemocnění – až 500 Kč

**ŽENY:** vyšetření na karcinom prsu, děložního čípku, tlustého střeva, kůže a jiná

**MUŽI:** vyšetření na karcinom plic, tlustého střeva, prostaty, kůže a jiná

### nebo očkování – 300 až 600 Kč

proti chřipce, žloutence, klíšťové encefalitidě, meningokoku, pásovému oparu a dalším nemocem s možností postoupení tohoto bonusu svému dítěti

nebo **příspěvek pro jednoho rodiče jako doprovod** svého chronicky nemocného dítěte na vysokohorském léčebně-ozdravném pobytu

### nebo příspěvek při lupence – až 500 Kč

určený na přípravky pro zevní aplikaci na kůži

### NAVÍC

Bonus pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně na lázeňské procedury až do výše 3 000 Kč. V případě Zlaté janského plakety, Zlatého kříže, ocenění Dar krve – Dar života či darování kostní dřeně až do výše 6 000 Kč

+ bonus na multivitamíny až do výše 100 Kč

## STUDENTI

### Program pro studenty od 15 do 26 let – až 600 Kč

na lékařskou prohlídku před studijní cestou do zahraničí, na preventivní sportovní prohlídku a další

nebo **NOVĚ příspěvek na dentální hygienu včetně náviku**

nebo **na dietní potraviny při celiakii** (bezlepková dieta)

nebo **na organizované plavání** – plavecký kurz organizovaný např. školou, příspěvek na sportovní pohybové aktivity mimo jednorázové vstupenky a permanentky na plavání

### nebo očkování – od 300 do 600 Kč

proti chřipce, žloutence, klíšťové encefalitidě, meningokoku, pásovému oparu a dalším nemocem

### nebo příspěvek při lupence – až 500 Kč

určený na přípravky pro zevní aplikaci na kůži

### NAVÍC

Bonus pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně (od 18 let) na lázeňské procedury až do výše 3 000 Kč. V případě Zlaté janského plakety, Zlatého kříže, ocenění Dar krve – Dar života či darování kostní dřeně až do výše 6 000 Kč

+ bonus na multivitamíny až do výše 100 Kč



## DĚTI

**Příspěvek na očkování (bez omezení věku) – od 300 do 600 Kč** plus případně příspěvek od každého rodiče 600 Kč. Celkem až 1 800 Kč proti rotavirům, chřipce, žloutence, klíšťové encefalitidě, meningokoku, pásovému oparu a dalším nemocem

nebo **příspěvek na vysokohorské léčebně-ozdravné pobyty pro děti (LOP)** s nízkou finanční spoluúčastí rodičů

nebo **příspěvek při lupénce - až 500 Kč** určený na přípravky pro zevní aplikaci na kůži.

• **NOVOROZENCI A KOJENCI** narození v roce 2017 – **příspěvek až 600 Kč** na pomůcky jako např. váha, odsávačka hlenu, monitor dechu, teploměr, chůvička

• **DĚTI OD 6 MĚSÍCŮ DO 3 LET** – speciální nabídka - **příspěvek až 600 Kč na bezkontaktní oční vyšetření PlusOptixem**

• **PŘEDŠKOLNÍ DĚTI** mohou využít příspěvek **až 600 Kč na dentální hygienu včetně nácivku**

nebo na nákup dietních potravin při celiakii (bezlepková dieta)

nebo na ozdravný pobyt v přírodě a další

nebo **NOVĚ: příspěvek až 600 Kč pro předškolní děti už od 6 měsíců na organizované plavání** - plavecký kurz organizovaný např. školou, či příspěvek na sportovní pohybové aktivity mimo jednorázové vstupenky a permanentky na plavání

nebo sportovní prohlídky

• **ŠKOLNÍ DĚTI** mohou **příspěvek až 600 Kč použít na fixní rovnátka**

nebo na dentální hygienu včetně nácivku

nebo na preventivní sportovní prohlídku

nebo na ozdravný pobyt v přírodě a další

nebo **NOVĚ mohou školní děti příspěvek až 600 Kč užít na organizované plavání** - na plavecký kurz, organizovaný např. školou

nebo mohou příspěvek použít na sportovní pohybové aktivity mimo jednorázové vstupenky a permanentky na plavání



## ŽENY TĚHOTNÉ A PO PORODU

**Příspěvek až 800 Kč** na předporodní kurz pro těhotné

nebo vitamíny / nebo vyšetření související s těhotenstvím, včetně 3D a 4D ultrazvuku / nebo na účast otce u porodu / nebo na epidurální analgesie a jiné / nebo na pomůcky pro kojení / nebo na cvičení po porodu (včetně na plavání s dítětem) a jiné / nebo

**NOVĚ** na laktiční poradkyni / nebo příspěvek při lupénce - až 500 Kč určený na přípravky pro zevní aplikaci na kůži.

## SENIOŘI

Program pro seniory od 65 let – **příspěvek až 200 Kč** na kolektivní cvičení, nákup holí nordic walking a jiné

nebo **na očkování – 300 až 600 Kč**

proti chřipce, žloutence, klíšťové encefalitidě, meningokoku, pásovému oparu a jiným

nebo **prevence civilizačních onemocnění – až 400 Kč**

vyšetření při podezření na cukrovku, vřetení paměti, vyšetření osteoporózy, ad.

nebo **prevence onkologických onemocnění – až 500 Kč**

vyšetření na karcinom plic, kůže, prostaty a jiná

nebo **příspěvek na léčení lupénky - až 500 Kč**

určený na přípravky pro zevní aplikaci na kůži při lupénce

POZN: Nabídka platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy.

Pojištěnec může v kalendářním roce požádat o příspěvek pouze z jednoho programu (vyjma programu pro dárce krve) a na jednu položku podle vlastního výběru.

Kompletní a podrobné podmínky čerpání jednotlivých příspěvků naleznete na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz).



# Cestujete? Pojistěte se, ať neplatíte jmění

Rádi cestujete do zahraničí? Pak nezapomeňte na cestovní pojištění. Vydáte za něj většinou pár korun, ale jejich úspora vám nestojí za případné potíže. Bez pojištění můžete totiž za ošetření v zahraničí vydat horentní částky z vlastní kapsy, možná celoživotní úspory, a někdy i víc.

„Víme o klientce, která cestovala do USA a spadla tam ze skokanského můstku do vody. Poranila si páteř. Operovali ji v USA a pojišťovna za tuto léčbu uhradila bezmála dva miliony korun. Bez pojištění by klientka veškeré náklady musela zaplatit ze svého,“ upozorňuje Hana Kadečková, tisková mluvčí ZP MV ČR, která nabízí cestovní pojištění prostřednictvím svého komerčního partnera ERGO pojišťovny.

## Základní tarif už za 12 Kč na den

Pojištění můžete vybírat z více možných tarifů podle svých možností a preferencí. Základní tarif pro cesty po Evropě, který zahrnuje pojištění léčebných výloh, asistenční služby, pomoc v nouzi, ztrátu cestovních dokladů a trvalé následky a smrt následkem úrazu ve veřejném dopravním prostředku, vyjde dospělého člověka na 12 korun denně. Za pojištění na deset dnů tak zaplatíte 120 Kč. Čtyřčlenná rodina s dvěma malými dětmi pak 336 Kč – klienti ZP MV ČR mají totiž 20% rodinnou slevu.

## Maximum krytí už za pět stovek

Pokud cestujete mimo Evropu a chcete být kryti komplexně s nejvyššími limity plnění, pak zvolíte nejrozsáhlejší tarif W-Trip MAX. Deset dnů dovolené vás při takovém pojištění vyjde na 520 korun. Pokud s sebou vezmete partnera a dvě malé děti, bude vás toto nejvýše kryté pojištění stát 1 860 Kč a klienty ZP MV ČR jen necelých 1 500 Kč. To za klid na cestách opravdu stojí. Léčebné výlohy při cestách po Evropě nejsou omezeny žádným limitem a mimo Evropu se tento limit pohybuje od dvou do deseti milionů korun podle zvoleného tarifu.

## NOVINKA - pojištění domácnosti při cestách

„Užitečnou novinkou letošního roku je pojištění domácnosti po dobu vaší zahraniční cesty, a to maximálně 21 dní. Je automatickou součástí cestovního pojištění bez navýšení ceny. Vztahuje se na krádež vloupáním, případně na prokázaný pokus o vloupání,“ doplňuje Kadečková.

Už dva roky je součástí cestovního pojištění ZP MV ČR i připojištění domácích mazlíčků – jak na jejich ošetření u veterináře, tak i na následky jejich případného řádění. Součástí pojištění je i pomoc v nouzi – bezúročná půjčka 30 000 Kč až 50 000 Kč, podle typu pojištění. Samozřejmostí je možnost pojistit se online.

## Žhavá novinka: Letový asistent

Letový asistent je zcela nová služba při zpoždění letu o více než tři hodiny. Je poskytována partnerskou společností Skycloud s.r.o. a pomůže vám v případě oprávněného nároku. Postará se totiž o veškerou agendu spojenou s vymáháním odškodného.

Právě další starosti a papírování jsou často důvodem, proč věc většinou necháme být. Služba Letový asistent pomůže při zpoždění letu, zrušení letu, nestihnutí návazného spoje, odepření nástupu na palubu letadla a také v případech, kdy zákazník měl zpožděná, zničená či ztracená zavazadla.

## Studenti cestují zdarma

Studenti od 15 do 26 let, klienti ZP MV ČR, mají cestovní pojištění v základní nabídce zcela zdarma. Ti, kteří jen rádi cestují po Evropě, mají v průběhu roku pojištění zdarma na 60 dnů. Ti, kteří vyjedou do Evropy studovat (např. v rámci programu Sokrates), jsou pojištěni zdarma až na 180 dnů.



V roce 2010 přichází pojišťovna s novým projektem na aktivní podporu zdravého životního stylu a prevence onemocnění - **Zdraví jako vášně.** Již rok funguje elektronická **Karta života.**

# Přidejte se k **nejlepší** pojišťovně v ČR

## Oceněná

ZP MV ČR je jedinou zdravotní pojišťovnou v zemi, která drží tituly Zdravotní pojišťovna roku **2015** a **2016**. Letos získala i prestižní mezinárodní ocenění **Czech Superbrands 2017**.



## Největší

ZP MV ČR je největší zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou v ČR s tradicí od roku 1992. Má více než **1,3 milionu** klientů a smlouvy s více než **26 000 lékaři** a zdravotnickými zařízeními po celé ČR.



Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny platí od 1. července do 30. září. Podáte-li přihlášku, uvítáme vás mezi našimi spokojenými pojištěnci už 1. ledna 2018. Přihlásit se můžete i z pohodlí domova na [www.211.cz](http://www.211.cz).

## Změní vás

Je jedinou zdravotní pojišťovnou v zemi, která nabízí klientům samostatný projekt na podporu zdraví, kondice a prevence - **Zdraví jako vášň** ([www.zjv.cz](http://www.zjv.cz)). Zde se mohou účastnit atraktivního programu s názvem **ZMĚNÍM SE**. Pod vedením jednoho z nejznámějších odborníků na zdravý životní styl Petra Havlíčka jsou už za několik měsíců skutečně **JINÍ**. Jejich postavy se zbaví mnoha kil tuku a oni sami umějí zdravěji vařit i jíst a také se zdravě hýbat.

## Zajistí slevy

ZP MV ČR má stovky obchodních partnerů, kteří klientům pojišťovny nabízejí **zajímavé slevy a výhody** na své výrobky či služby.

## Jediná

ZP MV ČR je jediná zdravotní pojišťovna v zemi s **ombudsmanem**.

# Na **ombudsmanku** se obrátilo už **80 lidí**

ZP MV ČR je zatím jedinou zdravotní pojišťovnou v zemi, která měla odvahu zřídit pozici ombudsmana, tedy ochránce práv pojištěnců. Za 15 měsíců činnosti ombudsmanka Markéta Škutová obdržela více než 80 dotazů, žádostí o pomoc či vysvětlení a podnětů.



„Lidé se na nás obracají i v situacích, kdy se domnívají, že bylo různým způsobem porušeno jejich právo. Všechny podněty prověřuji a snažím se pečlivě a nestranně vyhodnotit okolnosti na obou stranách. Vážím si toho, že reakce pojištěnců na moji činnost jsou v naprosté většině pozitivní. Klienti oceňují, že ZP MV ČR klade i prostřednictvím ombudsmana důraz na přímou a otevřenou komunikaci s nimi,“ komentuje dosavadní vývoj ombudsmanka Markéta Škutová.

Podání klientů se vztahují především k čerpání příspěvků z preventivních programů, ke klientským záležitostem a k otázkám dostupnosti zdravotní péče. Pojištěnci se na ombudsmanku obrací také s žádostí o pomoc při neschválení úhrady zdravotních služeb nebo se stížnostmi na postup zdravotnického zařízení při poskytování zdravotních služeb. Takové podněty však vždy nepřísluší do agendy ombudsmana zdravotní pojišťovny a jsou předávány k vyřízení přímo zdravotnickým útvarům ZP MV ČR.



ZP MV ČR slaví **20. výročí** založení. V rámci projektu **Zdraví jako vášň** pomáhá svým klientům společně s Petrem Havlíčkem ke změně životního stylu v akci **Změním se**.



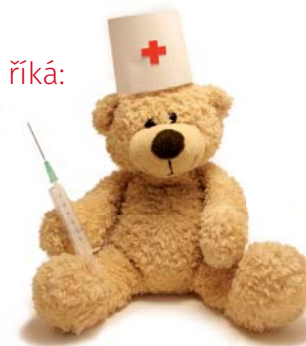


**Odmítání očkování v době „supermigrace“ obyvatelstva vede zcela reálně k ohrožení zdraví a návratu epidemií.**

ilustrační foto

Zkušená dětská lékařka Martina Spaziererová říká:

## V moderní společnosti by **očkování** mělo být samozřejmostí



Očkování – populární a nesmírně kontroverzní téma. Na internetových portálech můžete dnes a denně najít stovky nejrozumnějších názorů od těch až fanaticky popírajících jakoukoliv prospěšnost očkování až po umírněné skeptiky. K (ne)prospěšnosti, případně až škodlivosti očkování se „fundovaně“ vyjadřují většinou absolutní laici a další laici těmto názorům naslouchají.

Obrátili jsme se proto na zkušenou dětskou lékařku, která očkuje děti už 30 let a která za dobu své praxe nezažila nic, co by svědčilo ve prospěch jakýchkoliv argumentů zarputilých odpůrců: „Význam očkování je dnes zcela neprávem zpochybňován. Očkování je jeden z nejvýznamnějších vědeckých objevů. Jeho přínos pro lidstvo je obrovský, rizika extrémně nízká. V moderní společnosti, která funguje na vědeckých důkazech a principech, by očkování mělo být samozřejmostí,“ je přesvědčena paní doktorka Spaziererová.

### **Proč je dnes očkování tak kontroverzním tématem?**

Očkování potlačilo mnoho nemocí a zachraňuje miliony životů. Stalo se však tak trochu obětí svého vlastního úspěchu.

### **Jak to myslíte?**

Na tyto nemoci již dnes nevidíme nikoho umírat. Proto nabývají někteří lidé dojmu, že je očkování zbytečné nebo dokonce nebezpečné. Kdekdok se k tomuto

tématu vyjadřuje a přes noc se stává odborníkem. Tyto mýty, často podporované médií, se šíří v laické a bohužel i odborné veřejnosti. Je s podivem, kolik lidí, bez ohledu na vzdělání, je ochotno těmto bulvárním dezinformacím uvěřit. Odmítání očkování pak v době „supermigrace“ obyvatelstva vede zcela reálně k ohrožení zdraví a návratu epidemií (nárůst spalniček, černého kašle a záškrtu v současné Evropě je toho důkazem). Jen vysoká proočkovanost populace (95%) totiž navozuje tzv. kolektivní imunitu a udržuje závažné infekční nemoci pod kontrolou.

### **V souvislosti s očkováním malých dětí se hodně mluví o autismu. Co je pravdy na tvrzení, že očkování je jeho příčinou?**

Zhola nic. Právě tento mýtus je jednoznačným důkazem, jak se fámy šíří a zůstávají hluboce zakotveny v myslích laiků. Kdysi dávno, v roce 1998, anglický lékař Andrew Wakefield ve své vědecké práci podvrhl falešná data potvrzující souvislost autismu s očkováním spalničkami. Pravda vyšla samozřejmě najevo, lékař byl odsouzen, byla mu zakázána praxe. Dodnes je však autismus v myslích laiků

spojován s očkováním a vaše otázka je toho důkazem. Souvislost nebyla nikdy vědecky prokázána. Aféra vyvolala vlnu odmítání očkování zejména v Británii, Irsku a USA, následně pak epidemii spalniček. Mnoho dětí vážně onemocnělo a zemřelo.

### **Ale je skutečně nutné začít s očkováním dětí už od nejútlejšího věku?**

Nejmenší kojenci a nedonošenci jsou právě nejvíce ohroženi těžkým průběhem infekčních nemocí. Jejich imunitní systém má určité zvláštnosti - nedokáže čelit některým invazivním infekcím, ale dokáže velmi dobře odpovídat na speciálně vytvořené vakcíny. Proto je nutné zahájit základní očkování co nejdříve, už od 9. týdne věku. Je vědecky podloženo, že imunita v tomto věku je dostatečně zralá, aby uměla vytvořit ochranné protilátky. Mýtus o velké zátěži je naprosto zcestný, vakcíny dítě nijak nezatežují, naopak jeho imunitu aktivně stimulují.

### **Co tedy říkáte na současnou praxi, kdy si mnoho maminek vynucuje na lékaři odkládání povinného očkování na pozdější dobu?**

Jakékoliv svévolné odkládání očkování odporuje logice a je zbytečným hazardem. Kojenec se může velmi snadno nakazit černým kašlem např. od své babičky, která nemusí mít nijak nápadné příznaky. Pro miminko je to nemoc smrtelná.

K několika úmrtím neočkovaných kojenců na černý kašel už v posledních letech bohužel došlo. Pneumokok je běžná infekce dospělých, dítě do dvou let však může zabít. Očkovací strategie vychází z vědecky podložených doporučení a laici by do ní neměli zasahovat.

### **Co říkáte lobby různých skupin proti vynucené povinnosti očkování?**

Nezapomeňme, že svoboda jednotlivce končí tam, kde začíná ohrožovat druhé. Povinnost očkování je sice určitým omezením svobody jednotlivce,

ale demokracie ho připouští. Zajišťuje totiž ochranu a zdraví celé společnosti, a tím práva a svobody druhých. To je zakotveno v mezinárodních úmluvách, stejně jako právo dítěte na nejlepší péči a nejvýše dosažitelný stupeň zdraví. Musím přiznat, že osobně i profesně těžce nesu, když je dnes některým dětem toto právo odpíráno dokonce samotnými rodiči. A jsem ráda, že jsem se takovým rodičům nenarodila.

Povinnost očkování se v některých státech světa nově zavádí (nedávno třeba v Kalifornii).

### **Jaké reakce můžeme po očkování očekávat?**

Dnešní vakcíny jsou dobře snášené, reakce jsou minimální. Bolestivost a otok v místě vpichu, zvýšená teplota, u kojenců mrzutost - to jsou normální očekávané reakce 1-2 dny po očkování. Závažné reakce jsou extrémně vzácné, řádově jeden na 100 tisíc až milion očkovaných. Většinou jde o alergické reakce. Některé stavy spojené s očkováním jsou jen náhodné časové souvislosti dvou jevů - koincidence. Za 30 let jsem naočkovala okolo 40 000 vakcín a nesetkala se s žádným závažným účinkem. Snad je to dost výmluvné. To nemocí mají časté komplikace, ne očkování.



Benefity očkování mnohonásobně převyšují rizika a při dodržení všech pravidel očkování se není čeho obávat.

### **V jakých situacích by se očkovat nemělo?**

Při akutním, horečnatém onemocnění, při některých závažných chorobách, při imunodefektech, při známé alergii na některé složky vakcíny. Po některých prodělaných nemocech je nutno zachovat časový odstup.

### **Jaká nepovinná očkování byste doporučila a kdy?**

V kojeneckém věku by děti měly být očkovány proti závažným pneumokokovým a rotavirovým infekcím v souladu se světovým a národním doporučením. Kdykoliv od prvního roku věku očkujeme proti infekční žloutence A, která je celosvětově velmi rozšířená a velmi nepříjemná.

Měli bychom vědět, že proti závažným meningokokovým infekcím se můžeme také kdykoliv chránit a že ve Velké Británii toto očkování dostávají všichni kojenci zdarma. Větší děti očkujeme proti klíšťové encefalitidě. Důležité je i očkování proti chřipce, u nás výrazně podceňované. Za objev vztahu HPV infekce k rakovině děložního čípku byla udělena Nobelova cena, není tedy co řešit.

### **Máme nechat děti očkovat při cestách do zahraničí?**

Určitě ano. Děti bez základního očkování by neměly nikam vyjíždět. Měly by mít i základní nepovinná očkování. Velké riziko dnes představují epidemie spalniček v Evropě, mnoho případů je ve Francii, Španělsku, Německu, Bulharsku a dalších zemích. U nás se očkuje až po 14. měsíci věku, proto cestování s kojencem je z tohoto pohledu velmi rizikové. Je to závažné onemocnění s častými komplikacemi. O rizicích exotických zemí, včetně velmi zaostalého zdravotnictví, ani nemluvíme.

### **Kde můžeme získat správné informace o očkování?**

Kompetentními autoritami v oblasti očkování od světové úrovně po národní jsou: Světová zdravotnická organizace (WHO), Evropská léková agentura (EMA), Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL), Národní imunizační

komise (NIKO), Česká vakcinologická společnost, Státní zdravotní ústav (SZÚ), Očkovací centra a všichni lékaři zabývající se denně očkováním. Objektívni informace pro laiky i odborníky jsou dostupné na [www.vakcinace.eu](http://www.vakcinace.eu), kde je možné se i dotazovat.

Autorka: Alena Frolíková



### **Kdo je MUDr. Martina Spaziererová**

Dětská lékařka, působící v EUC Klinice Kladno s.r.o. Vystudovala Fakultu dětského lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Druhou atestaci má z pneumologie. Ve své péči v pediatrické ordinaci má 1200 dětí a navíc pravidelně slouží také na dětské pohotovosti v nemocnici. Dá se o ní říci, že se jí splnil sen, dětskou lékařkou chtěla být už od dětství.



V roce 2014 k ZP MV ČR přišlo historicky nejvíce nových klientů, téměř padesát tři tisíc. Celkem jich tak měla 1 237 422.

# Naši největší **ZABIJÁCI** ...možná je můžeme zkrotit

Nejčastější příčinou smrti u nás jsou již řadu let kardiovaskulární nemoci. Hned za nimi následují onkologická onemocnění. Dohromady tvoří 78 % příčin všech úmrtí. Jak to, že trpíme těmito nemocemi v tak vysoké míře? A můžeme tento vývoj sami alespoň zčásti ovlivnit?

Všichni to tušíme - z velké míry si za vznik těchto nemocí můžeme sami svým životním stylem. Vliv má, co a kdy jíme, v jakém množství a jak se hýbeme. Také to, jak podléháme stresu, zda v sobě dusíme emoce, nebo je umíme ventilovat. Zda žijeme v souladu s vnitřními přáními a potřebami, nebo je celý život nějak „ohýbáme“.

Vznik těchto chorob ovlivňuje také dědičnost, psychika a stres, znečištěné životní prostředí, pesticidy, hormony a další škodlivé látky ve stravě... Ovšem míra těchto dalších faktorů je, jak se ukazuje, proti našemu životnímu stylu vcelku zanedbatelná.

Přestože zdravý životní styl není bohužel samospásný a nezaručí nám stoprocentně, že ne onemocníme, stojí za to se alespoň zamyslet.

## Spouštěč mnoha chorob: nadváha a obezita

Spouštěčem mnoha chorob, které se časem mohou stát naším zabijákem, je nadváha a obezita. Více než polovina (52 %) dospělých v České republice má kila navíc. Celkem 35 % z nich má nadváhu a 17 % trpí obezitou.

Jíme víc, než je potřeba, konzumujeme příliš kalorická tučná jídla a často se stravujeme ve fastfoodech. Více, než je nutné, jíme maso, uzeniny, tučné sýry, cukry. Smažíme, fritujeme, grilujeme... To vše zapíjíme hektolitry kalorického piva, koka-kolou, kofolou či „ještě lépe“ energetickými nápoji. Zapomínáme se hýbat, ale zato se hodně stresujeme. A kouříme. Vražedná kombinace.

Obezita je významným rizikovým faktorem pro vznik a rozvoj mnoha závažných chorob a bohužel i zmíněných dvou hlavních zabijáků - kardiologických chorob a rakoviny: obézní lidé trpí zvýšenou hladinou cholesterolu, „špatný cholesterol“ podporuje vznik aterosklerózy a zvyšuje riziko srdečně-cévních problémů.

Obezita bývá spojována se vznikem rakoviny tlustého střeva, ale i prsu, ledvin, prostaty, děložní sliznice. Podle statistik se na celkové úmrtnosti na nádory podílejí ze 70 % tyto ovlivnitelné faktory - výživa (35 %), kouření (30 %) a nízká pohybová aktivita (5 %).



## NA CO NEJČASTĚJI UMÍRÁME

- Nemoci oběhové soustavy (kardiovaskulární nemoci, ischemická choroba srdeční aj.) **52 %**
- Zhoubné nádory **26 %**
- Vnější příčiny (poranění a otravy) **7 %**
- Nemoci dýchací soustavy **5 %**
- Nemoci trávicí soustavy **4 %**
- Ostatní **6 %**

(ÚZIS)



## Jak ze začarovaného kruhu?

Kdo váží „přes míru“, má rovněž zvýšené riziko vzniku cukrovky 2. typu. Podle některých zdrojů až 90 % pacientů s cukrovkou 2. typu trpí nadváhou nebo obezitou. A to nehovoříme o přetěžování kloubů, bolestech zad, zvýšené únavě, nemocech trávicího traktu, dýchacích potížích, kožních problémech, depresích a u žen i problémech s otěhotněním.

Lidé obézní či s nadváhou se navíc často ocitají v začarovaném kruhu, ze kterého většinou neumějí sami vystoupit. Fyzické problémy i psychickou nepohodu, frustrace, stres, pocit prázdnoty, případně nudy totiž o to více zajíždají.

## Hrozba č. 1

### Hlavní nebezpečí: kardiovaskulární nemoci

Jejich nárůst je spojován s moderním způsobem života. Na jejich vznik má vliv mnoho zdravotních rizik, která mají svůj původ právě v obezitě. Jsou to zvýšené koncentrace krevních tuků, vysoký krevní tlak, cukrovka a další. Mezi srdečně-cévní onemocnění řadíme např. ischemickou chorobu srdeční, anginu pectoris, které mohou vyústit například v infarkt myokardu nebo mozkovou mrtvici.

Kardiovaskulární nemoci se většinou vyvíjejí dlouhodobě - až desítky let. To je základní, protože dlouho zůstávají bez příznaků. Bohužel to samé platí o vysokém krevním tlaku či o cukrovce. Kardiovaskulární onemocnění jsou příčinou více než 50 % úmrtí v ČR...

#### Ovlivnitelné rizikové faktory

- Kouření
- Vysoký krevní tlak
- Nevhodná strava
- Cukrovka
- Málo pohybu
- Nadváha a obezita
- Příliš alkoholu

**Řešení existuje.** Je jím návrat ke střídmosti v jídlu a pití a k pohybu. Ti, kteří kdy v životě s kily navíc bojovali, vědí velmi dobře, že vyřešit takovou situaci dokážeme jen s velkým sebezapřením, odříkáním a zapojením mnohdy až nadlidské disciplíny.

Ale výsledky dokazují, že to stojí za to. Podle některých odborníků snížení váhy o 5 až 10 % může znamenat snížení hladiny cukru, vysokého cholesterolu či krevního tlaku až o 50 %.

## Hrozba č. 2

### Lze se bránit rakovině?

Podstatou rakoviny je změna genetické informace v buňce, vedoucí k nekontrolovanému dělení a množení postižených buněk. Z původně osamocené postižené buňky vzniká nádor. Není-li odstraněn či zničen, zahubí celý organismus. Další vlastností zhoubného bujení je, že se z nádoru uvolňují postižené buňky a šíří se dále do organismu - vznikají metastázy.

#### Hlavní příčiny nádorů

- Výživové faktory - 35 %
- Kouření - 30 %
- Nízká pohybová aktivita - 5 %
- Alkohol - 5 %
- Infekce - 3 %
- Znečištěné prostředí - 2 %
- Ostatní vlivy - 20 %

(Podíl jednotlivých faktorů na úmrtnosti na nádory)

Odborníci z Centra preventivní medicíny Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně jsou přesvědčeni, že nejvíce svoje zdraví ovlivňujeme svým vlastním životním stylem: **„Celkově určuje naše zdravý životní styl - a to až z 80%! Pouze zbývajících 20 % je dáno všemi ostatními vlivy - zejména dědičností a zdravotní péčí.“**

Jak tvrdí, zdravým životním stylem je nekouření, zdravá výživa (přiměřená, pestrá a vyvážená), vysoká pohybová aktivita a pouze mírná konzumace alkoholu. Dále pak dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, radost ze života a snaha o vyvarování se vlivu škodlivých látek a rizikových faktorů.

#### Co tedy dělat pro udržení zdraví?

Naučit se žít zdravě, sportovat, nepodléhat stresu, být optimisty a v neposlední řadě také nezapomínat na samovyšetření, pravidelné prohlídky u lékaře a screening. Tak můžeme případné nádorové onemocnění odhalit včas a zvýšit šance na úplné uzdravení.

ZP MV ČR přispívá na prevenci onkologických onemocnění z fondu prevence částkou **500 Kč**.

# CO DĚLAT pro udržení zdraví



- **Hýbat se** – přidat do svého života aktivní pohyb, nejlépe na čerstvém vzduchu. Jako minimum se doporučuje 3,5 hodiny aerobních aktivit týdně – tedy takových, při kterých se zpotíme, zadýcháme, nemůžeme si povídat
- Dodržovat **pestrost jídelníčku**
- **Nepřejídat se**
- **Jíst pravidelně a beze spěchu**
- **Dopřát si dost zeleniny a ovoce.** Jako minimum se doporučuje 5 kusů ovoce a zeleniny denně (cca 400 g). Čerstvá či alespoň zmražená zelenina je lepší než sterilovaná či dušená. Vlákna je nezbytná v prevenci rakoviny tlustého střeva. Ovoce jíst spíše v první polovině dne (je kaloričtější), zeleninu naopak v druhé
- **Zkoušet nové věci** a nekonzumovat pořád totéž
- **Omezovat se v konzumaci tuků a sladkého.** Tuky používat raději rostlinné (např. olivový, slunečnicový olej), tučnému masu se vyhýbat a sladkosti jíst s mírou, nejlépe v souvislosti s intenzivnější pohybovou aktivitou (můžete se takto odměnit)
- **Preferovat čerstvé přísady a jíst co nejméně jídel smažených na oleji.** Smažené tuky obsahují velké množství toxických látek, které podporují rozvoj rakovinného bujení

- **Maso nemusí být k jídlu každý den,** není jediným zdrojem bílkovin – dostatek bílkovin lze získat i ze sójových bobů, fazolí, hrášku či jiných luštěnin. Bílkovina je obsažena i v mléčných výrobcích – ty jsou i nejbohatším zdrojem vápníku v potravě
- **Vyhýbat se dlouhodobému stresu, snažit se žít v souladu se svými přáními.**



V tomto roce ZP MV ČR získala prestižní mezinárodní ocenění **Czech Superbrands**. V předcho-

zích letech se stala **Zdravotní pojišťovnou roku 2015 a 2016.**

Článek vznikl ve spolupráci s profesorem Liborem Vítkem, lékařem-specialistou na IV. Interní klinice VFN a 1. LF UK v Praze, vedoucím Hepatologické laboratoře Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky.

## Slavíte s námi **ČTVRTSTOLETÍ** od vzniku pojišťovny



Oslavit 25. výročí vzniku zdravotní pojišťovny lze mnoha způsoby. Tím odlehčenějším mohou být i rýmovaná přání od našich klientů. Co někteří z 1,3 milionu pojištěnců přáli své ZP MV ČR na stránkách [www.ZdravijakoVasen.cz](http://www.ZdravijakoVasen.cz) v rámci jedné ze soutěží? Tady je malá ukázka...

I když znám Vás teprve pár let,  
tehdy značně se mi změnil svět!  
Poslechl jsem kamarádů dobré rady,  
stal se klientem a rozšířil Vaše řady!

I doktoři uvítali tuhle změnu.  
Pro mě má zdraví velkou cenu...

...Zkrátka 25 let mluví za to,  
že jste naše české zlato...

*Jaroslav Petrlík - Havlíčkův Brod*

Dítě, student, samoplátce  
věří dvě stě jedenáctce.  
I důchodci, zaměstnanci  
dalí solidnosti šanci.

Benefity poskytuje,  
zdravý život podporuje,  
vášnivě nám zdraví chrání,  
úsměvu má k rozdávání.

Dobře se s ní i marodí  
(to se však říkat nehodí!).  
Už je čtvrt století za ní,  
je to slečna, skoro paní.  
Gratulujem!

Ač čas pádí,  
my ji máme pořád rádi.  
Včera, dnes i zítřa  
pojišťovnu vnitra.

*Renáta Szolonyová - Nový Jičín*

...Posílám ti přání dosti,  
k té tvé malé dospělosti...

...Pokračuj v tom stále dál,  
být jedničkou jsem ti přál.

Přeji také v další roky,  
ať setreseš svoje soky.  
Upevní své postavení,  
lepšího na trhu není.

Přál bych si stát po tvém boku,  
až oslavíš svých sto roků.  
Hodně štěstí, dlouhá léta,  
přijmi přání od klienta.

*Vojtěch Robovský - Frýdlant*

...Ihned po tvém vzniku,  
padla jsi mi do oka,  
pojišťovna ministerstva –  
kvality je záruka!

Velký výčet benefitů –  
nedá se jim odolat,  
pro těhotné, pro důchodce  
a nemusíš fronty stát!

Prevence a očkování,  
vyšetření očíček,  
příspěvky pro dárcce krve  
i cvičení rodiček.

Jo a chci se s tebou změnit,  
nechci být již tunová.  
Cvičím, hubnu, prostě chci být  
jako Marta Jandová...

*Andrea Ben Chrouda - Strážnice*

Všem účastníkům soutěže děkujeme. Zde uvádíme redakčně krácený výběr z některých příspěvků.



informace pro vaše zdraví



# Karta života

# 211

ZDRAVNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

## Elektronický pomocník, který vám řekne, kolik stojí vaše zdraví

Karta života nabízí důležité informace o zdravotním stavu pojištěnce, poskytné výpis z osobního účtu a spoustu dalších užitečných informací a funkcí, a to vše i ve vašem mobilu.



ZDRAVNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**



[www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz)

# Široká síť kontaktních míst 211 po celé ČR

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

## POBOČKA PRAHA

### PRACOVNÍSTĚ

Vinohradská 2577/178, 130 00  
T: 233 002 111, E-mail: [paha@zpmvcr.cz](mailto:paha@zpmvcr.cz)

**Otevírací doba:** Po 8:00–18:00,  
Út, Čt 8:00–15:00, St 8:00–17:00,  
Pá 8:00–12:00

## POBOČKA ČESKÉ BUDĚJOVICE A PLZEŇ

### PRACOVNÍSTĚ ČESKÉ BUDĚJOVICE

Klaricova 867/19, 370 04  
T: 387 782 111, GSM: 724 259 690  
E-mail: [c.budejovice@zpmvcr.cz](mailto:c.budejovice@zpmvcr.cz)

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

### PRACOVNÍSTĚ PLZEŇ

Hruškova 8, 320 65  
T: 378 023 222, E-mail: [plzen@zpmvcr.cz](mailto:plzen@zpmvcr.cz)

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

## POBOČKA ÚSTÍ NAD LABEM A HRADEC KRÁLOVÉ

PRACOVNÍSTĚ Hradec Králové  
Wonkova 1225, 500 01  
T: 495 737 311, E-mail: [h.kralove@zpmvcr.cz](mailto:h.kralove@zpmvcr.cz)

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

## PRACOVNÍSTĚ ÚSTÍ NAD LABEM

Štefánikova 992/16, 400 01  
T: 475 655 111, E-mail: [usti@zpmvcr.cz](mailto:usti@zpmvcr.cz)

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

## POBOČKA BRNO

### PRACOVNÍSTĚ BRNO

Cejl 476/5, P.O.BOX 216, 658 16  
T: 545 543 111, E-mail: [brno@zpmvcr.cz](mailto:brno@zpmvcr.cz)

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

## POBOČKA OLOMOUC A OSTRAVA

### PRACOVNÍSTĚ OLOMOUC

Jeremenkova 42A, 772 11  
T: 585 238 411, 585 228 469  
E-mail: [olomouc@zpmvcr.cz](mailto:olomouc@zpmvcr.cz)

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

### PRACOVNÍSTĚ OSTRAVA

Hlávkova 2, 702 00 Ostrava–Přívoz  
T: 596 206 111, E-mail: [ostrava@zpmvcr.cz](mailto:ostrava@zpmvcr.cz)

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

Více na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) nebo  
na infolince 844 211 211



# Přihlaste se k ZP MV ČR



## Přidejte se k největší zaměstnanecké pojišťovně v ČR

# 211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

- 1.** Pojišťovna s celorepublikovým pokrytím se širokou sítí smluvních lékařů
- 2.** Bonusy pro děti, studenty a dospělé
- 3.** Výhodné cestovní pojištění, pro studenty cestovní pojištění ZDARMA
- 4.** Karta života – webová i mobilní aplikace s informacemi pro vaše zdraví
- 5.** Projekt Zdraví jako vášeň – projekt na podporu zdraví, kondice a prevence
- 6.** Slevy a výhody u obchodních partnerů po celé ČR
- 7.** Nejlepší zdravotní pojišťovna roku 2015 a 2016
- 8.** Úhrada i té nejmodernější zdravotní péče
- 9.** Největší zaměstnanecká zdravotní pojišťovna v ČR s tradicí od roku 1992
- 10.** Jediná zdravotní pojišťovna s ombudsmanem

Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny platí od 1. července do 30. září, mezi našimi spokojenými pojištěnci vás přivítáme od 1. ledna následujícího roku.

Přihlásit se můžete z pohodlí domova na [www.211.cz](http://www.211.cz).