

bulletin

Zdravotní pojišťovny
ministerstva vnitra ČR

2017



**Chantal
POULLAIN**
Nic důležitějšího
než láska není

**Výživa
v těhotenství**
první trimestr
bývá náročný



**BONUSY
PRO VÁS!**

www.zpmvcr.cz
infolinka 844 211 211



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211





Cestovní pojištění plné výhod pro rodiny i skupiny

Speciální nabídka pro pojištěnce ZP MV ČR

- **sleva 20 %** v případě rodinného pojištění (minimálně 1 dospělý a 1 dítě, z toho minimálně 1 pojištěn u ZP MV ČR)
- **sleva 10 %** pro skupiny 5 a více osob pojištěných jednou pojistnou smlouvou (z toho minimálně 1 pojištěn u ZP MV ČR)

Cestovní pojištění je možné uzavřít i online na www.211.cz

Obsah

- 4 Editorial generálního ředitele
- 6 Čtvrtstoletí růstu
- 7 Soutěž k pětadvacátému výročí pojišťovny - nadělování dámků nekončí
- 8 Chantal Poullain: Když propadnu špatné náladě, vezmu svoji duši a trochu ji profackuji
- 12 Bonusy: Myslete na své zdraví! My vás podpoříme
- 16 Jasněna Matoušková: Trpělivost a důslednost při čištění zubů se vyplatí
- 19 Super Zoubek pro zábavné čištění zubů dětí
- 20 Zdraví jako vášeň!
- 21 Změny v platbě pojistného na zdravotní pojištění v roce 2017 POZOR! Měníme čísla účtů
- 22 Petr Havlíček: Špatnou výživu v těhotenství odnese v první řadě matka
- 26 Díky elektronizaci méně byrokracie
- 27 Před toulkami světem myslete na své zdravotní pojištění
- 28 Nemůžete otěhotnět? Možná má problém váš partner
- 30 Jediná zdravotní pojišťovna s ombudsmanem Slevy a výhody jen pro pojištěnce ZP 211
- 32 Máte už svoji Kartu života?
- 34 Široká síť kontaktních míst po celé ČR

Bulletin 2017 © Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál
Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková
Zdraví jako vášeň: Bc. Jan Suchánek
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, www.virtualworld.cz
Tisk: Profi-tisk group 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.



VÁŽENÍ A MILÍ KLIENTI 211

dnes začnu hádankou: co má společného první internetová stránka na světě, úplně první odeslaná SMS, olympijské zlato vodního slalomáře Lukáše Pollerta a Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR? Uhodli jste: Rok vzniku. To vše se odehrálo v roce 1992 a ZP 211 tak letos oslaví už čtvrtstoletí své existence.

Dvacet pět let jsme tady pro vás, den co den zajišťujeme prostřednictvím desetitisíců smluvních partnerů – lékařů, sestřiček, laborantů a dalších – vaši zdravotní péči. Tehdy pojišťovna začínala s necelými 90 tisíci klienty a jednou miliardou korun na roční úhrady zdravotní péče. Dnes má 1,3 milionu klientů, roční rozpočet blíží se 30 miliardám a pevnou pozici největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny.

Konstatování, že patříme ve svém oboru k nejlepším, není jen řečnický obrat. Kvality ZP 211 oceňují odborníci i pacienti. **Před pár týdny jsme obhájili prvenství mezi českými zdravotními pojišťovnami, když jsme byli v anketě HealthCare Institute již podruhé v řadě vyhlášeni nejlepší zdravotní pojišťovnou. Jsme tedy Zdravotní pojišťovnou roku 2015 i 2016.** Zvláště nás těší, ovšem současně i velice zavazuje, že za toto vítězství vděčíme především hlasům vás pacientů - klientů zdravotních pojišťoven.

Věřte, že budeme v dnešní napjaté době dělat vše, co je v našich silách, abychom tuto důvěru udrželi. Tlak na růst nákladů na zdravotní péči se silně zvyšuje a tomuto tlaku neodpovídá tempo růstu příjmů. Jen pro srovnání uvedu pár čísel. Zatímco až do roku 2000 se roční náklady na jednoho pojištěnce pohybovaly pod

10 tisíci korunami, v současnosti už je to 23 tisíc korun, které pojišťovna vydá ročně v přepočtu na jednoho svého klienta. A například úhrady nemocnicím vzrostly jen za

26. října 1992

Vzniká ZP MV ČR zápisem do obchodního rejstříku.



posledních pět let téměř o 50 % - z necelých 10 miliard v roce 2011 na 14,6 miliard korun v roce 2016.

Jsem rád, že naše zdravotní pojišťovna tento tlak zvládá a je schopna udržet kvalitu poskytované zdravotní péče na vysoké úrovni. A co víc, je schopna nabízet vám - nad rámec své základní činnosti - i zajímavé a ojedinělé projekty, díky kterým ve vás posiluje vědomí zodpovědnosti za své zdraví, podporuje zdravý životní styl, nabízí unikátní preventivní vyšetření a předává zajímavé informace. Již sedmým rokem existuje projekt Zdraví jako váš a o rok déle využíváte služeb elektronického pomocníka Karty života, díky níž si můžete kdykoliv zkontrolovat výpis vykázané zdravotní péče a ozvat se, když něco není v pořádku.

Byli jsme první, kdo přinesl klientům možnost přihlásit se na komplexní onkologické vyšetření v renomovaném Masarykově

1995

Máme již dvanáct clientských pracovišť z budoucích téměř 90. Počet klientů dosáhl půl milionu.

onkologickém ústavu v Brně. **Nabízíme řadu příspěvků z fondu prevence a snažíme se přicházet vždy s něčím novým. Letošní novinkou je příspěvek až 600 Kč na dentální hygienu pro předškolní a školní děti od 3 do 15 let.** Budeme pokračovat i v léčebně ozdravných pobytech pro chronicky nemocné děti ve vysokohorském prostředí a nově přispějeme i nadacím, které pořádají ozdravné pobyty v přírodě pro chronicky nemocné děti do 18 let.

Mohu slíbit, že i v příštích letech vás budeme motivovat k prevenci, k zdravějšímu životu a k posílení vědomí, že být zdravý je opravdu lepší, než být sebelépe léčen. Je jisté dobré vědět, že moje zdravotní pojišťovna mi zajistí dostupnou kvalitní moderní léčbu. Ale nejlepší je ji vůbec nepotřebovat.

Do letošního jubilejního roku 2017 vám, naši milí klienti, přeji i s celým týmem ZP 211 hodně štěstí, pevné zdraví a osobní spokojenost!

Váš David Kostka, generální ředitel

P.S. A na závěr si dovoluji malou úvahu. Nezapomínejme na možnost se více setkávat se svou rodinou a přáteli. Příjemně strávené chvíle v kruhu blízkých, upřímný smích a pohazení nám pomohou více, než mnoho hodin strávených u počítače nebo nekonečné minuty na telefonu. K celkovému zdraví patří totiž i vnitřní pohoda celého organismu a tu nám žádný byt sebedmodernější přístroj neuplní.

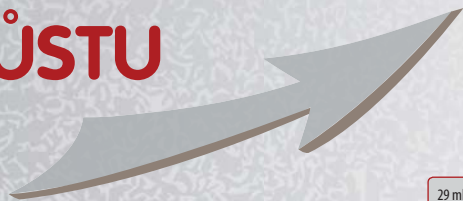
1997

ZP MV ČR se slučuje se Železniční zdravotní pojišťovnou Grál.

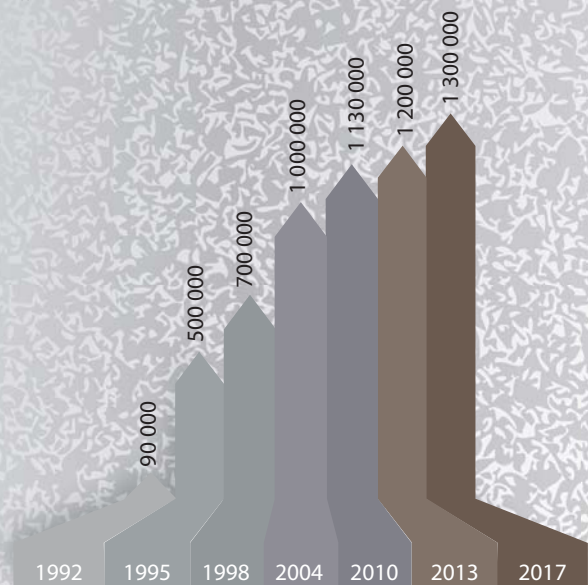
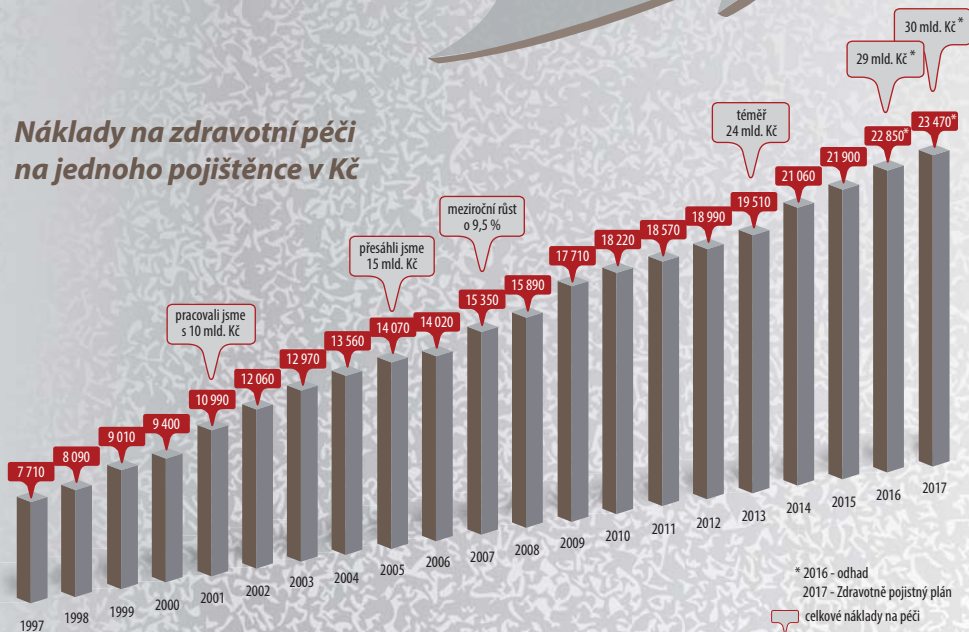
1998

ZP MV ČR se spojuje s regionální zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou REZAPO.

ČTVRTSTOLETÍ RŮSTU



Náklady na zdravotní péči
na jednoho pojistěnce v Kč



2003

vzniká partnerský
Program slev a výhod.

2004

Počet klientů ZP MV ČR
dosáhl 1 000 000.

Vývoj počtu klientů

Nadělování dárků nekončí



Naše Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR letos oslaví **25. výročí** svého vzniku a při této příležitosti jsme připravili pro naše věrné klienty **soutěž o skvělé notebooky a další produkty Fujitsu.**

Naprostá většina z nás považuje pětadvacet let za ideální a nejkrásnější období života, jedni vzpomínají na „když mi bylo pětadvacet“, druzí sní o „až mi bude pětadvacet“ a těm třetím, kteří letos pětadvacetiny oslaví, nejspíš upřímně závidí.

Jak vyhrát jednu ze skvělých cen? Jednoduše, vymyslete a pošlete nám:
Nejoriginálnější přání k pětadvacetinám.

Podrobnosti a kompletní pravidla soutěže najdete na stránkách www.zjv.cz.

Nová tvář ZP 211, herečka a šansoniérka Chantal Poullain o svém přístupu k životu:

Když propadnu špatné náladě, vezmu svoji duši a trochu ji profackuji

Náš rozhovor začal malinko dobrodružně. Do kavárny vtrhl mladý zlodějíček, popadl z pultu sendvič, jakási paní křičela, ať ho vrátí, ale on nezaváhal a utekl. V tom zmatku jsme až po chvíli zjistili, že nám Chantal Poullain kamsi zmizela. Zakrátko se vše objasnilo. Vyběhla totiž za tím mladíkem a nabídla, že mu jídlo koupí, pokud má hlad a je bez peněz... Chlapec - už v rukou náhodného policisty - byl její neobvyklou reakcí tak zmatený, že se zmožil jen na omluvu a nabízenou pomoc odmítl.

Proč to udělala? Protože jedna z životních zásad této charismatické a nádherné ženy je nebýt lhotejný k druhým. I o tom je dnešní povídání.

Češky vzhlížejí k Francouzským proto, že umějí prodat svoji ženskost. Jsou elegantní, mají šarm, sebevědomí. Co máme dělat, abychom byly taky takové?

To musím uvést na pravou míru. České ženy jsou považovány za nejkrásnější ženy v Evropě. Můj syn mi to potvrdí.

Ale my to většinou neumíme tak prodat.

Já myslím, že je to hodně o uvolněnosti, o jakési nonšalanci. To není o sebevědomí. Například já nemám tolik sebevědomí, naopak, mám velké pochyby. Ale znám se. Člověk se musí naučit znát, co je pro něj dobré, co mu sluší, v čem se cítí příjemně.

Nejde o to mít nejdražší oblečení. Můžete mít na sobě Dior nebo Chanel, a není to ono, protože to nejste vy. Anebo můžete mít tričko a džíny, a přitom být úžasná. Je to otázka toho, jak se cítíte vnitřně. Najděte v sobě něco, co vás dělá unikátní. Nenapodobujte druhé. To je blbost. Člověk musí najít sám sebe a cítit se v tom dobře. Ale, dá to trochu práce.

Narazila jsem na internetovou diskusi, kde o vás jedna bloggerka napsala: „Velmi krásná, půvabná, milá, inteligentní a celoživotní optimistka. Ksaku, jak to dělá, že stále vypadá báječně a s úsměvem?“ Jak tedy?

Co je pro mne důležité, to je pozitivní pohled na život. Život je krásný a chci ho žít! Naplno! Například teď jsem na takové velké životní křižovatce. Udály se věci, které mě bolely. Ale dobře, já to přijímám. Tomu, kdo mi ublížil, poděkuji, protože mě to posune dál. Dá mi to jiné možnosti, nakopne mne to.

A co věk, ten vás netrápí?

Vůbec. To je jenom číslo. No, možná můžete věnovat víc času líčení... Jsou mi cizí takové ty řeči: „co bych chtěl, už se blížím k důchodu...“. Jediné, co je důležité respektovat, je svoje tělo. Což osobně moc

Moje životní filozofie? Milovat a dívat se na svět zvesela, pozitivně. A nedávat prostor zlu.

nedělám, dávám mu pěkné kapky (směje se). Ale vím jednu věc: zásadně důležitý je pro mne spánek. Spánek je nejlepší lék ze všech. Když je člověk moc unavený, tak už potom nemá ten jasný, jiskrný pohled.

Když přece jen někdy propadnu špatné náladě, nakonec vždycky otočím. Obrazně řečeno, vezmu svoji duši a trochu ji profackuji. Říkám jí: buď pozitivní! Ne si lehnout a hýčkat si svůj splyn.

Nesmíte zahořknout. To je pak vidět na vaší tváři. Takoví lidé už nemají tu jiskru v očích, neusmívají se a naopak ubližují ostatním. Mám kolem sebe takové lidi, kteří to udělali. Právě proto jsem se dostala na tu životní křižovatku.

Chcete o tom mluvit?

Ani ne, jen skončím v Divadle Ungelt. Ale chystám představení u Bolka v Brně, mám hodně koncertů, hraji v muzikálech. Mám projekty, které chci už dlouho dělat, tak je konečně uskutečním. Takže já říkám – dě-

kuji. Děkuji zlu, které celou tu situaci vyprovokovalo, protože mi to přinese úplně něco jiného. Nezlíbím se, vyřeším to jinak, nebudu zákeřná, protože nechci vypadat jako oni. Budu se usmívat. Chci zůstat svá. A nebudu bojovat se zlem. Ok. Jdeme dál.

Mluvím o tom, protože chci říct lidem – nebojte se. Nezačnete vidět život

šedý, tmavý a ještě tmavší. To musí být naopak. Musíte vidět to světlo, tu krásu života. Já myslím, že má smysl život naplnit. Ale s láskou. A když se člověk dostane do těžké situace, neztratit pozitivitu. Nikdy.

V jednom z vašich šansonů se říká: „...ale život rozdělí ty, kdo se milují, bezhlučně, pozvolna jak čas běží a moře smaže jejich stopy v písku na pobřeží...“. Co je pro vás láska?

To není můj šanson, to je Jacques Prévert. Jmenuje se to Mrtvé (padající) listy. Miluju ten text. Připomíná mi lásku. Když je podzim, listy padají a vítr si s nimi pohrává nahoru, dolů...to je jako láska, jako život. A život je láska. Slovo láska považuji ze všeho za nejdůležitější. Pro mě není kýčové. Člověk musí umět vyjadřovat svoji lásku, musí přijímat, co všechno obnáší. Když milujete, máte všechno. Nic důležitějšího není.

V jednom rozhovoru jste také řekla, že největší síla je vidět smysl toho, co děláte pro druhé. Že uděláte radost.

Já dokonce říkám, že dělat radost druhým je sobecké. Protože tím, že udělám druhému radost, udělám ji sama sobě. Mě to opravdu nabije, když mohu pomáhat. Myslím, že každý můžeme. Jakýmkoliv způsobem - podat ruku, usmívat se. Stačí úsměv. Aby ten člověk zjistil, že není úplně sám.

S tím souvisí i vaše charitativní činnost a Nadace Archa Chantal, že?

Ano, vytvořili jsme v nemocnicích jakýsi veselý dětský svět. A nemocným dětem pomáháme alespoň psychicky.

Děti se pak uklidní, personál není tak nervózní a ta rodina je méně vystresovaná. Psychika je pro léčbu strašně důležitá. Takže, sice nemohu léčit tělo, ale můžu trochu hladit duši.

Podpořila jste i celostátní screeningovou kampaň proti rakovině. Víme, že máte s touto nemocí osobní zkušenosti. Je to důvod vaší aktivity?

Ne, i kdybych neměla rakovinu, udělala bych to. Měla jsem rakovinu dvakrát. A vím, že může být další. Ale o to nejde. Co má být, bude. Podporovat prevenci je strašně důležité protože, když se to chytne včas, dá se to léčit.

Ale když strčíte hlavu do písku, tak to může být i konec. Moje sestra na to dopltila. Umřela na rakovinu prsu, protože neposlouchala lékaře. Je důležité jít na prevenci a když se něco objeví, mít lékaře, kterému věříte. A potom ho poslouchat. Doslova.

Samozejmě nejde o to být hypochondr, nemáme zbytečně trávit čas v čekárnách u lékaře. Ale chodit pravidelně na prevenci je nutné.

Může toto vaše přesvědčení být také důvodem, proč jste spojila své jméno a tvář s naší zdravotní pojišťovnou?

Já myslím, že ZP 211 je velmi dobrá. Jinak bych do toho nešla, to říkám na rovinu. A to, jak posilujete prevenci, to je strašně důležité. Platit léčbu je jedna věc, ale dávat možnosti lidem, aby se dozvěděli, jak je důležité dbát o své zdraví, to je důvod, proč jsem se rozhodla podporovat vaši práci.

Chantal Poullain
(17. 8. 1956 v Marseille)



Česko-francouzská divadelní a filmová herečka a šansoniérka. Hrála v několika francouzských, švýcarských a českých filmech a televizních inscenacích. Z českých jmenujme např. Šašek a královna, Kopytem sem, kopytem tam nebo Král Ubu. Hostovala v Klicperově divadle v Hradci Králové, v pražských divadlech Ungelt a Na zábradlí a v Národním divadle. Věnuje se šansonu a vydala knihu Chantal, Život na laně. Je zakladatelkou a prezidentkou nadace Archa Chantal. S hercem Bolkiem Polívkou má dnes už dospělého syna Vladimíra.



Spánek je nejlepší lék ze všech. Když je člověk moc unavený, nemá potom ten jasný, jiskrný pohled.

Vy už jste o tom mluvila, ale přesto, můžete nějak shrnout vaši životní filozofii? Co je podle vás důležité?

Milovat a dívat se na svět zvesela, pozitivně. A nedávat prostor zlu.

Autorka: Hana Kadečková

2009

V září vzniká nový unikátní produkt ZP MV ČR – elektronická **Karta života**. Pojišťovna přichází s novým výhodným **cestovním pojištěním** pro rodiny s 20% slevou či cesty po Evropě bez finančního limitu léčebných výloh.

2010

Startuje nový projekt na aktivní podporu zdravého životního stylu a prevence onemocnění, nazvaný **Zdraví jako vášně**.

MYSLETE NA SVÉ ZDRAVÍ!

Existuje mnoho návodů, jak se dobře starat o své tělo. My v 211 sázíme v první řadě na prevenci. K tomu, abyste se o sebe mohli starat ještě lépe a také výhodněji, přinášíme celou řadu preventivních programů, na které

PRO NAŠE NEJMENŠÍ

příspěvek až 600 Kč

Miminka narozená v roce 2017 mohou získat příspěvek na „chůvičku“ nebo další pomůcky pro novorozence a kojence - váhu, teploměr, polohovací polštář nebo odsávačku hlenů zakoupené v lékárně či prodejně zdravotnických potřeb.

PŘEDŠKOLNÍ A ŠKOLNÍ DĚTI OD 3 DO 15 LET

příspěvek až 600 Kč

Možno vybírat jednu z těchto položek:

- nácvik dentální hygieny u registrovaného dentálního hygienisty
- senzory na kontinuální měření glukózy (plně hrazené pojištěncem)
- dietní potraviny dětem s celiakií, zakoupené v lékárně či prodejně zdravotnických potřeb a zdravé výživy
- sestavení jídelníčku výživovým specialitou pro děti s nadváhou
- ozdravné pobyty v přírodě organizované školou nebo školou
- preventivní sportovní prohlídky

Pro školní děti od 6 do 15 let je možné příspěvek použít i na fixní rovnátka zubů – na jednu čelist.

Nové!

Unikátní!

NABÍDKA PRO DĚTI OD 6 MĚSÍCŮ DO 3 LET

příspěvek až 600 Kč

Děti mohou využít příspěvek na oční vyšetření speciálním bezkontaktním přístrojem PlusOptix k měření dioptrií a odchylek šilhání. Jeho výhodou je, že vyšetření je velmi rychlé, zcela bezbolestné a probíhá zábavnou formou (seznam smluvních lékařů naleznete na webu).

Nové!

Nové!



MY VÁS PODPOŘÍME

vám v letošním roce přispějeme. Stačí mít nebo si založit Kartu života a vybrat si z nabídky právě ten příspěvek, který vám bude nejméně vyhovovat.

STUDENTI OD 15 DO 26 LET

příspěvek až 600 Kč

Možno vybírat jednu z těchto položek:

- lékařská prohlídka před cestou do zahraničí
- nebo preventivní sportovní prohlídka



TĚHOTNÉ ŽENY NEBO MAMINKY PO PORODU

příspěvek až 800 Kč

Možno vybírat jednu z těchto položek:

- předporodní kurz pro těhotné
- vitamíny a doplňky stravy zakoupené v lékárně
- nehrazené těhotenské vyšetření, včetně 3D a 4D ultrazvuku
- účast otce při porodu
- epidurální analgezie
- odběr pupečnickové krve dle rozhodnutí maminky
- pomůcky pro kojení
- plavání s dítětem
- cvičení žen po porodu

Oblíbené!





PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ MUŽŮ A ŽEN

příspěvek až 400 Kč

- při podezření na cukrovku
- při podezření na riziko tromboembolické nemoci (TEN) při užívání hormonální antikoncepce (od 18 let) nebo hormonální substituce (od 45 let)
- při riziku osteoporózy
- při riziku kardiovaskulárního onemocnění (EKG do 40 let)
- na vyšetření na bodystatu u lékaře či v lékárně
- na vyšetření paměti, genetické vyšetření dispozice civilizačních nemocí na další preventivní vyšetření

ONKOLOGICKÁ PREVENCE PRO DOSPĚLÉ

příspěvek až 500 Kč

Možno vybírat jednu z těchto položek:

- mamograf nebo ultrazvuk pro pojištěnce od 40 do 45 let k vyloučení karcinomu prsu
- test okultního krvácení pro pojištěnce od 40 do 50 let pro vyšetření rizika karcinomu tlustého střeva
- preventivní vyšetření karcinomu plic (RTG), kožních nádorů, nádorů prostaty (vyšetření PSA) a dalších onkologických onemocnění

Nežádanejší!

OČKOVÁNÍ PRO VŠECHNY

příspěvek až 600 Kč

- na jednu z očkovacích látek proti klíšťové encefalitidě, žlutence, pneumokoku, meningokoku

příspěvek až 300 Kč

- na jednu z očkovacích látek proti chřipce (do 65 let), černému kašli, tetanu, vzteklině, HPV, pásovému oparu, rotavirům

Upozornění: každý rodič pojištěný u 211 může svůj příspěvek na očkování postoupit svému dítěti do 18 let, které pak může získat až 1 800 Kč.



PROGRAM PRO SENIORY OD 65 LET

příspěvek až 200 Kč

- na nordic walking nebo nákup holí
- na skupinová cvičení
- na individuální sportovní aktivity – např. plavání



PODĚKOVÁNÍ DÁRCŮM KRVE, KREVNÍ PLAZMY A KOSTNÍ DŘENĚ



- na multivitaminový preparát jedenkrát ročně
- na léčebné procedury v lázních pravidelným dárcům
- na lázeňský pobyt držitelům Janského plakety, Zlatého kříže a dárcům kostní dřeně

příspěvek 100 Kč

příspěvek až 3 000 Kč

příspěvek až 6 000 Kč

Pokud dárcé nevyčerpá příspěvek na lázeňský pobyt, může využít příspěvek do výše 1 000 Kč, resp. 2 000 Kč pro držitele ocenění např. na stomatologické výkony, léčbu očních vad laserem, na dioptrické brýle nebo čočky, na nákup léků či zdravotnických potřeb.

PRO NEMOCNĚ LUPĚNKOU

příspěvek až 500 Kč

- na kožní přípravky zakoupené v lékárně

Důležité upozornění!

Nabídka platí do vyčerpání finančních prostředků na jednotlivé položky. Informace v Bulletinu jsou pouze orientačním souhrnem. Čtěte proto kompletní podmínky pro čerpání příspěvků, které najdete na www.zpmvcr.cz v sekci Pojištěnci → Výhody pro pojištěnce → Preventivní programy.

2013

ZP MV ČR si jako první zdravotní pojišťovna v zemi zajistila přístup do systému základních registrů, což zpříjemnilo život jejím klientům, neboť ubralo na administrativě.

Od té doby nám nemusí klienti hlásit změnu jména ani bydliště.

Dentální hygienistka Jasněna Matoušková radí rodičům:

Trpělivost a důslednost při ČIŠTĚNÍ ZUBŮ se vyplatí

Proč jsou první zoubky tak důležité a proč je nutné o ně už od začátku správně pečovat? Není starost o mléčný chrup přeceňovaná? Na tyto a další otázky odpovídá renomovaná dentální hygienistka Jasněna Matoušková.

Co tedy ty první zoubky? Proč jsou tak důležité?

Pomáhají k dobrému vývoji čelisti i obličeje a udržují místo pro prořezání stálých zubů. Umožňují dětem dobře rozkousat potravu a správně ji strávit. Mléčný chrup je také důležitý pro správnou výslovnost.

Kdy začít s čištěním zoubků?

Je doporučováno čistit zuby hned po prořezání, protože už od této chvíle hrozí riziko zubního kazu. Na trhu existuje mnoho pomůcek ve formě gumových prstáčků a zubních kartáčků odpovídajících danému věku dítěte. Osobně doporučuji pro první čištění stírání navlhčenou sterilní gázou a postupně zapojit zubní kartáček. Přínosné bývá pořídit kartáček jako hračku do postýlky nebo do kočárku jako kousátko.

Je vůbec potřeba čistit tak důkladně mléčné zuby, když stejně brzy vypadají?

Čištění mléčných zubů je nesmírně důležité. Předcházíme tak vzniku zubního kazu a následně bolestivým komplikacím i stresům při ošetření dítěte. Správným čištěním vytváříme u dítěte celoživotní hygienický návyk, který je přínosem do budoucna ve formě zdravých zubů a také nezanedbatelných úspor za drahou stomatologickou péčí.

Jaká rizika přináší kaz v mléčném chrupu?

Zubní kaz u dětí je především nutné řešit. Mnoho rodičů jej pokládá za banalitu, která se vyřeší prořezáním druhých zubů. To je ale velký omyl. Zubní kaz je infekce v těle jako každá jiná. Oslabuje imunitní systém a tím zbytečně zatěžuje organismus. Dalším rizikem je nákaza okolních zubů a zárodků stálých

Zubní kaz oslabuje celý imunitní systém.

zubů, které mohou být deformovány nebo se může jejich růst zcela zastavit. Následky odkládání ošetření zubního kazu mohou vytvářet problémy do budoucna. Chybějící zub může být příčinou vzniku potíží, které je následně potřeba řešit nákladnou ortodontickou léčbou.

Kdy je tedy vhodné zajít s dítětem k zubnímu lékaři?

Již v prvním roce života. Vytvoříme tak u dítěte vazbu s lékařem i s prostředím ordinace. Lékař by měl zkontrolovat stav prořezaných zubů, poskytnout rodičům rady, jak se o dětské zuby správně starat a předcházet tak jejich poškození. Výborným návodem, jak pravidelně docházet s dítětem k zubaři, je Zubní průkaz dítěte vydaný Českou stomatologickou komorou.

Do kolika let je potřeba dětem pomáhat s čištěním zubů?

Ukazuje se, že čištění zubů je vcelku složitý proces. Denně se setkávám s tím, že učím i padesátileté lidi čistit si správně zuby. Proto by rodiče měli věnovat velkou péči nácviku čištění zubů u svých dětí a nepodceňovat kontrolu.

NEPŘEHLEDNĚTE!

Nabízíme nový příspěvek

ZP MV ČR od roku 2017 nově přispívá na dentální hygienu pro předškolní a školní děti od 3 do 15 let, a to až do výše 600 Kč.

Měli by se řídit doporučením stomatologa nebo dentální hygienistky. Do 6 let je pomoc rodičů zásadní nezbytností. Do 10 až 12 let je přínosné dětem zuby kontrolovat, případně dočišťovat a doplňovat o další nezbytné pomůcky (dentální nit, mezizubní kartáčky, jednosvazkový kartáček). Osobně doporučuji zuby dočišťovat, dokud se u dětí nevytvoří stálý kompletní chrup.

Co pokládáte v péči rodičů o dětské zuby za důležité?

Nejdůležitější je osobní příklad, důslednost a pravidelnost. Neméně důležitý je nácvik správné techniky a výběr vhodných pomůcek. Co bych chtěla opravdu zdůraznit, je kontrola příjmu cukrů. Nedostatečná hygiena a tím přetrvávající plak na zubech spolu s pravidelným přísunem cukru je zárukou vzniku zubního kazu. Dochází ke kolísání pH v ústech, což způsobuje naleptání skloviny. Postupně dochází k jejímu poškození (demineralizaci) a ke vzniku zubního kazu. Proto by měli rodiče omezit u dětí nadměrnou konzumaci sladkých nápojů i sladkostí v průběhu dne. Pokud se nedaří návyk na sladké odbourat, radím domluvit pravidlo: „sladkost pouze jednou denně“, například po obědě.

Je opravdu nutné s malým dítětem docházet na zubní hygienu, nestačí jen prohlídka u zubaře?

Dentální hygiena by měla být samozřejmostí pro každého člověka, kterému záleží na jeho zdraví. Je nezbytnou součástí moderní stomatologické praxe a je dozorována zubním lékařem. Je prokázána souvislost mezi onemocněním dutiny ústní a celkovými chorobami jako je infarkt myokardu, diabetes, mozková příhoda, kloubní potíže. Proto pokládám za důležité vytvořit u dětí návyk čištění zubů co nejdříve. Včasná návštěva dentální hygienistky zabrání špatné

technice nebo výběru nevhodných pomůcek hned v prapočátku. Pokud si nečistíte zuby správně, hygienistka vám odstraní následky, jakými jsou povlak, zubní kámen, pigmentace či krvácivost dásní.

Co dělat, když si dítě nechce čistit zuby?

Trpělivost, trpělivost a zase trpělivost. Někdy je nutné zasáhnout radikálně, ale hlavně čistit a nenechat se dítětem zmanipulovat do absence péče o zuby. Já apeluji na napodobování. Někdy stačí, aby si rodiče nechali vyčistit zuby od svého dítěte, nebo je dobré čistit si zuby společně v koupelně, aby dítě vidělo rodiče jako vzor.

Jaký doporučujete kartáček na zuby?

Sebelepší a sebedražší kartáček, byť i elektrický, sám o sobě nezaručí dokonale vyčištění zubů, pokud chybí správná technika a pravidelnost. Při výběru platí, že by měl být kartáček spíše s menší hlavičkou, rovným zástřihem (bez zbytečných masážních výmyslů), s měkkými a hustými vlákny. Dětský kartáček by měl odpovídat velikosti dětských úst, aby se jím dalo dobře manipulovat. Na dočištění zubů se mi osvědčil jednosvazkový kartáček.

Záleží na výběru zubní pasty?

Úloha zubní pasty je při čištění zubů až na druhém místě. Děti pastu často polykají, a proto bychom jim měli pořídit nepříliš sladkou dětskou zubní pastu s odpovídajícím množstvím fluoru k jejich věku. Fluor napomáhá např. u dětí se zvýšenou kazivostí chrupu k remineralizaci skloviny a může tak zastavit počínající zubní kaz. Ústní vodu u dětí nedoporučuji, pouze v případě léčebné terapie.

Poradíte rodičům, jak dětem čištění zubů zpříjemnit? Existují nějaké pomůcky nebo hračky, které pomohou? Motivací pro ně může být zoubkový kalendář, kde si děti mohou za každé vyčištění nalepit nálepku a na konci týd-



Kdo je Jasněna Matoušková

Dentální hygienistka Mgr. Jasněna Matoušková, DiS. (47) současně působí jako revizorka Asociace dentálních hygienistek ČR (ADH ČR). Vystudovala Pedagogickou fakultu UK v Praze, obor speciální pedagogika. Specializaci dentální hygieny získala studiem na Soukromé vyšší odborné zdravotnické škole pro dentální hygienistky v Praze. V současné době působí ve stomatologických ordinacích Duostoma v Kladně a Orthopoint v Praze. Vytvořila a praktikuje vlastní školící program pro mateřské školy. Je vdaná a má dvě dcery.

ne po vyhodnocení dostat malou odměnu. Existují pomůcky ve formě přesýpacích hodin, ale je potřeba si uvědomit, že dítě může čistit zuby dvě minuty na jednom místě a ne v celých ústech, což je chyba. Děti mají rády i stomatologické zrcátko, které je možné koupit běžně v drogerii. Podívat se sám sobě na vyčištěné zuby je zážitek. Motivovat mohou i pohádky nebo říkanky o zoubkách. Zábavnou pomůckou je indikátor plaku, který po vycucání rozpustné tabletky zabarví špatně vyčištěná místa zoubků.

Autorka: Alena Frolíková

SUPER ZOUBEK pro zábavné čištění zubů dětí



ERGO  211

ERGO pojišťovna ve spolupráci se ZP 211 přichází na český trh se zábavnou aplikací na podporu prevence zubního kazu. Unikátní mobilní hra učí děti správně si čistit zuby a podporuje jejich pravidelnou péči o chrup.

„Nejde jen o počítání času potřebného pro samotné čištění, ale o interaktivní systém, který motivuje a odměňuje děti za správné čištění. Zábavným způsobem k tomu využívá moderní techniku, což děti i rodiče v dnešní době velmi oceňují,“ říká člen představenstva ERGO pojišťovny Pavel Šuranský. „Čištění zubů nepatří mezi oblíbené činnosti. To se může změnit díky aplikaci, která využívá klasické zábavní prvky a vede děti krok po kroku k cíli – čistým zubům a získání odměny,“ dodává generální ředitel ZP 211 David Kostka.

Marta Jandová a Petr Šiška v novém filmu Muzzikanti!

Koncem února vstoupí do našich kin nový hudební romantický film režiséra Dušana Rapoše Muzzikanti.

V plejádě velkých herečkových i hudebních hvězd jako Martin Dejdar, Maroš Kramár, Pavel Kříž, Norbert Lichý, Patrik Děrgel, Eva Vejmelková, Sara Sandeva a především Jaromír Nohavica, pětinasobný slovenský slavík Peter Cmorik, Markéta Konvičková, či celebrity Leoš Mareš, Patrik Hezucký a Jakub Kohák má i „dvěstějedenáctka“ svá želízka v ohni. Marta Jandová nazpívala pěvecký part hlavní hrdinky příběhu, kterou hraje slavná polská herečka Michalina Olszańska. Petr Šiška napsal scénář letní hudební romantické

Hrou provází virtuální mistr v čištění zoubků (kovboj, víla nebo včelka), který nejprve ukáže správný postup čištění na návodném videu. Následuje skutečná hra, v níž jde o odstranění příšerek, které se usídlily na zubech. Dítě si telefon nastaví tak, aby přední kamera snímala pohyb kartáčku a zároveň ukazoval, kde se postupně objevují příšerky, které je třeba vyčistit. Vše probíhá v jasném pořadí a dítě si tak nenásilnou formou postupuje správný návyk čištění. Hra končí po uplynutí 3 minut signálem a udělením hvězdičky. Cílem je získat 5 hvězdiček, za které se odemkne nová odměna ve formě obrázku a zvuku. Dítě se tak může „pročistit“ k lepším odměnám.

Součástí aplikace je i krátké shrnutí zásad správné péče o zuby. Rodiče se v něm dozví zajímavé informace o dentálních pomůčkách, obsahu fluoru v zubních pastách nebo třeba použití zubní nitě. Aplikace bude zdarma ke stažení ve verzi pro Android a iOS.

balady, ve které nechybí kromě 21 písní překrásné scénérie Těšínských Beskyd, dramatický střet generací, láska, smrt i opravdový příběh muzikantů napříč žánry.

Po dlouhé době nás tedy v kinech čeká, dle slov režiséra Rapoše, film, ve kterém nechybí krásné herečky, okouzující krajina, dechberoucí příběh a spousta pozitivní energie drsného těšínského kraje. Více na facebooku Muzzikanti.



Děti se učí napodobou





Zdraví, kondice a prevence



Zdraví jako vašeň

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

zdraví
jako
vášeň

Oblíbené pravidelné soutěže o skvělé ceny a informace o zdravém životním stylu

Projekt „Zdraví jako vašeň“ vám přináší články lékařských kapacit na téma prevence, nabídku klientům ZP MV ČR na absolvování extrapreventivních prohlídek, populární program „Změním se“, kondiční plány a řadu novinek na téma zdravého životního stylu. Notebook Fujitsu, iPhone, Lego a spousta dalších cen můžete vyhrát v soutěžích, kde o vítězi nerozhoduje los ani náhoda.

Vše najdete na www.zjv.cz

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**



www.zpmvcr.cz

DŮLEŽITÉ EKONOMICKÉ INFORMACE

Změny v platbě pojistného na zdravotní pojištění v roce 2017

Od 1. ledna 2017 se mění výše plateb zdravotního pojištění u všech kategorií plátců – zaměstnanců, osob samostatně výdělečně činných (OSVČ), osob bez zdanitelných příjmů (OBZP) i státu.

Zaměstnavatelé

Minimální pojistné na zdravotní pojištění u zaměstnanců se odvíjí od minimální mzdy. Od 1. 1. 2017 dochází ke zvýšení minimální mzdy z 9 900 Kč na 11 000 Kč, z toho minimální pojistné činí 1 485 Kč.

OSVČ

Minimální měsíční výše zálohy u OSVČ se pro rok 2017 zvýší z 1 823 Kč na 1 906 Kč.

Tuto zálohu je OSVČ povinna zaplatit poprvé za měsíc leden, tzn. do 8. 2. 2017.

OBZP

Od 1. ledna 2017 se částka pojistného, kterou musí platit OBZP, zvyšuje z 1 337 Kč na 1 485 Kč měsíčně.

Platba pojistného státem

Od ledna 2017 bude platit stát za osoby, za které je plátcem pojistného, pojistné z vyměřovacího základu ve výši 6 814 Kč, tj. 920 Kč měsíčně (místo dřívějších 870 Kč).

POZOR! Měníme čísla účtů

V souladu se změnou zákona č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech, ve znění pozdějších předpisů, jsou všechny zdravotní pojišťovny povinny převést své účty pro příjem plateb pojistného na zdravotní pojištění do České národní banky (ČNB). Povinné používání účtů ČNB pro veřejné zdravotní pojištění platí s účinností od února 2017.

Nové účty ZP MV ČR u ČNB

Typ plátce	Číslo účtu	Banka	Variabilní symbol
Zaměstnavatel	2115106031/0710	ČNB	Identifikační číslo
OSVČ, OBZP	2110102031/0710	ČNB	Rodné číslo

Tyto účty jsou plátcí povinni používat nejpozději od února 2017, tzn. zaměstnavatelé při odvodu pojistného ze mzdy za leden 2017 a OSVČ, OBZP od platby pojistného hrazeného v únoru 2017.

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, pokud tato místa neoznačují číslo organizační jednotky plnění povinnosti plátce pojistného.

Konstantní symbol platby při bezhotovostní platbě je 3558, při platbě složenkou 3559.

Číslo účtu pro platby na penále a pokuty: 2117101031/0710.

Specialista na zdravý životní styl Petr Havlíček ke stravování v těhotenství:

Špatnou výživu v těhotenství ODNESE V PRVNÍ ŘADĚ MATKA



Očekávání miminka je pro většinu žen radost. Těší se, chystají vybavičku...Co se týče stravování, většinou je pro ně prvořadé, aby miminko bylo dobře vyživené a zdravě se vyvíjelo. Ovšem zároveň bojují s obavou, jak těhotenství poznamená jejich postavu. Přemýšlejí, zda shodí nabraná kila a co jíst, aby bylo vše správně.

S těmito otázkami jsme se obrátili na Petra Havlíčka, známého odborníka na výživu, který již několik let pomáhá klientům ZP 211 s řešením zdravého jídelníčku a životního stylu v programu „Změním se“.

Máte radu pro ženy, jak se stravovat v těhotenství, aby pak shazování nabraných kil nebyl horor?

Stravování těhotné ženy by se vlastně nemělo nijak podstatně lišit od zásad běžného zdravého stravování. To znamená energeticky odpovídající jídlo s vyváženým poměrem živin, v dobré kvalitě, dobře stravitelné, upravené správnými kuchyňskými postupy.

Čemu se naopak vyhnout?

Ze stravy je třeba vynechat smažená a špatně stravitelná jídla, nadbytek alkoholu a kávy, výrazně nadýmané potraviny nebo ty, které působí projímavě, dále polotovary, většinu průmyslových dochucovačů, některá konzervovaná jídla, vysoce rafinované potraviny. Jde o to, aby strava byla přirozená a pestrá a budoucí maminku dobře vyživila. Výjimkou z těchto zásad je první trimestr, kdy se musí chápat, že těhotné ženy v tomto období „ujíždějí“ do různých podivností.

Jak to myslíte?

První trimestr je pro ženu většinou poměrně bouřlivý. Ze své zkušenosti (pracovní i osobní) vím, že cokoliv doporučovat ohledně stravování je mnohdy v podstatě zbytečné. Spousta maminek vůbec nemá chuť k jídlu, některé zvrací, jiné naopak „patlají“ páte přes deváté. Ani psychicky nejsou některé nastávající maminky v tomto období úplně v pohodě.

První trimestr bývá na výživu velmi náročný



Na druhou stranu je třeba myslet na to, že správné stravování přímo ovlivňuje zdravotní stav jejich potomka. Proto by neměly chybět důležité živiny jako například železo, vitamíny skupiny B, především kyselina listová a omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Pokud je nepřijmou ve stravě, doporučuji dodávat je v podobě doplňků. Samozřejmě je dobré se před tím ještě poradit se svým gynekologem.

Na co je ještě třeba myslet?

Že není třeba zvyšovat příjem potravy v prvním trimestru a v druhém pouze lehce, protože vývoj plodu matku ještě příliš energeticky nezatěžuje. V tomto období se ještě ani nezakládá tuk, který potom bude sloužit jako zdroj energie při kojení. Čili pokud se v prvních šesti měsících podaří udržet normální vyvážené stravování spolu s dodáním všech potřebných živin, pokud bude váhový přírůstek odpovídat fázi těhotenství a plod se bude vyvíjet normálně, bude vše úplně v pořádku.

A poslední fáze těhotenství?

V třetím trimestru se už doporučuje zvýšit energetický příjem o nějakých 300 až 500 kcal oproti běžnému stravování. Je třeba si uvědomit, že výživa plodu má přednost a dítě si tedy od mámy vezme, co potřebuje. Takže ten, kdo „odnese“ případně špatnou výživu, je většinou matka. Některé ženy samy dobře vědí, že se jim třeba začala zhoršovat kvalita pokožky a vlasů, zvýšila se jim kazivost zubů, byly abnormálně unavené atd.

Co je třeba brát v potaz, to je normální váhový přírůstek. Ženám s normální kondicí a postavou se doporučuje přibrat za celé těhotenství asi 10 až 12 kilo. Pokud je žena hodně štíhlá, je pro ni normální váhový přírůstek 13 až 14 kilo. Ale pokud má nadváhu nebo je obézní, je její přirozený přírůstek v těhotenství šest až osm kilo. Obézní maminy musí mít nižší váhový přírůstek, protože ony mají více než dostačující zásobu tělesného tuku, která jim rozhodně energeticky vykryje i období kojení.

Setkala jsem i s uvažováním žen s nadváhou v tom smyslu: teď to řešit nebudu a všechno shodím až po porodu. Co vy na to?

S tím nemohu souhlasit. Už proto, že obézní ženy mívají velice často potíže s otěhotněním, protože v podstatě trpí hormonální nerovnováhou způsobenou



právě nadbytečným množstvím tukové tkáně. Takže počítat s tím, že se mi s výraznými kily navíc povede otěhotnět raz-dva, moc nejde. Spousta žen zažila doporučení od gynekologa, aby zhubly, pokud chtějí otěhotnět.

Nadváha a obezita může vést k problémům s otěhotněním

A druhá věc: už teď je tělo obézní maminky hodně zatěžované

– minimálně pohybový aparát či kardiovaskulární systém. Po otěhotnění přibere další kila, což je nová zátěž. A mnohdy přibere i při kojení, protože je v nepohodě, necítí se dobře, je nervózní, špatně spí, dítě jí nespí... A to vše - podle svého zvyku - dál zajídá. Takže bych opravdu varoval: je řada žen, které byly váhově nadlimitní před těhotenstvím a po něm jsou na tom mnohdy ještě hůř.

Je ve stravování matek nějaká skutečně důležitá zásada?

Kromě toho, že mají jíst kvalitní jídlo, je to pravidelnost. Nevynechávat svačiny. I když není nutné je přeceňovat. Stačí ovoce, jogurt, kvalitní celozrnné sušenky... Jde o to, nedostat se do hypoglykémie a mít tudíž zásobu jídla na celý den.

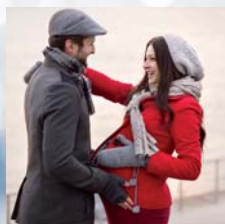
Velmi důležitý je spánek a celkově dostatek odpočinku. Také lehký pohyb není od věci, samozřejmě přizpůsobený aktuálnímu stavu a kondici matky. Další věc je nekouření, nepřehánění to s kávou, alkoholem. Vidíte, pořád jsme u zásad zdravého životního stylu.

A ještě něco?

Ono to všechno v podstatě začíná už v období před početím. Dnes se neustále zvyšuje počet matek, které nejsou schopny otěhotnět přirozenou cestou, a reprodukční medicína letí strmě nahoru. Podle mne je to z velké části tím, že ženy nejsou na své těhotenství připravené. Jsou přetažené, vystresované, nervózní, bez kondice, a teď do toho začnou řešit, že chtějí dítě.

...anebo je problém v mužích. Ukazuje se, že až u 50 % párů, které mají problémy s početím, je tento problém v kvalitě spermií.

Mám pocit, že současná doba a západní životní styl nás muže dostává do kolen více než ženy. A není se čemu divit. Chybí nám těžká manuální práce či boj, jinými slovy, náročnější fyzická aktivita, na kterou jsme byli uzpůsobeni a díky které jsme byli schopni následně i lépe relaxovat. Dnes je symbolem muže-lovce jeho tučný účet a nikoli fyzická zdatnost. Jenže právě vysoká, nekompenzovaná míra stresu, únava a nedostatek hormonů dobré nálady se následně celkově podepíše na životním stylu. Blbě jíme, jsme unavení, odpočíváme s alkoholem a cigaretami... Takže se není čemu divit, když některým z nás klesá produkce testosteronu a zhoršuje se kvalita spermatu...



Pro matku je důležité, aby jí byl partner oporou

Podle vás, jak z toho ven?

Je jediný postup – poctivě si vyhodnotit svoje skutečné priority. A pokud je prioritou zdravá a spokojená rodina, pak je třeba si i život podle toho nastavit a třeba někde i trochu ubrat. Není to přece jen o finančním zajištění a neustálé práci. Ale pokud jsou na prvním místě ma-

jetek, kariéra a výkon, pak je lepší rodinu nezakládat.

No, ale my se dnes bavíme o těch, které už dě-

ťátko čekají. A skočíme dokonce do období po porodu. Je nějaký recept, jak se rychle dostat do formy?

Rychle v žádném případě! Ale pokud žena v těhotenství přibrala jen to, co měla, pokud je po porodu zdravotně a psychicky v pohodě, plně kojí, zvládá svoje stravování a přiměřenou fyzickou aktivitu (vyjma šestinedělí), pak by se během půl roku až roku měla přirozeně a pozvolna dostat zpátky na svoji téměř předporodní váhu.

Takže, v zásadě bych vůbec nedoporučoval snažit se rychle dostat zpátky do původní formy. Tím nejdůležitějším je pohoda maminky. Ve chvíli, kdy není v pohodě, je unavená a nervózní, přenáší svoje negativní emoce na potomka. Ten pak potřebuje více pozornosti, v noci



hůře spí, vyžaduje častější krmení... A matka je tím pádem nevyspaná, utahaná, nemá náladu normálně se najíst a odbývá se blbostmi. A pak místo toho, aby jí váha šla dolů, i v průběhu kojení může stoupat. Opravdu platí, že spokojená matka rovná se spokojené dítě. A tady vidím zásadní roli muže.

Muže?

Ano. Je potřeba, aby si otec uvědomil, že jeho role je být oporou své partnerce. On má činit matku spokojenou. Samozřejmě může pomáhat – přebalovat, koupat, jít s dítětem ven. Nakonec, i v rámci fyzického a duševního zdraví mu hodí nová procházka s kočárkem udělá jediné dobře. Vyčistí si hlavu, zrelaxuje. Ale jeho prvořadá role je uvádět partnerku do pohody a starat se o ni. A hlavně, být u rodinného dění.

Na závěr se chci dotknout výživy dětí a vzrůstajícího problému s dětskou obezitou. Máte nějaké stručné doporučení pro rodiče co dělat, aby jejich dítě nebylo obézní?

Platí zásada: tlustý rodič rovná se tlusté dítě. Dítě si utváří své návyky už v raném věku. A jediný jeho vzor jsou v té době rodiče. Pokud je rodina neaktivní a jí nezdravě, pak jejich dítě bude dělat přesně to samé. Takže když už jsme se rozhodli přivést na tento svět dítě (ono se nás o to neprosilo), je přece naší povinností se o něj starat a udělat všechno, aby z něj vyrostl kvalitní, zdravý, silný a sebevědomý člověk, který zná svoji cenu.

Autorka: Hana Kadečková

Co určitě NE !

- alkohol
- výrobky z nepasterizovaných mlék
- tepelně neopracovaná jídla z rizikových surovin (především vajec, ryb a masa)
- vysoce průmyslově zpracované potraviny, ty, které obsahují vysoké množství cukru a soli (sladkosti, většinu uzenin, většinu instantních potravin či hotových jídel)
- potraviny obsahující částečně ztužené rostlinné tuky (především levné sladkosti a některé náhražky mléka)
- nadbytek potravin způsobujících zažívací obtíže (nadýmání, zácpu či průjmý)
- energetické nápoje a limonády
- nedržet žádné nízkenergetické či jednostranné diety
- nepřejídat se

Co rozhodně ANO ✓

- dostatek čisté pitné vody
- hodnotné bílkoviny, komplexní sacharidy a kvalitní tuky
- zdroje kyseliny listové: listová zelenina, celozrnné výrobky, vlašské ořechy
- zdroje železa: libové maso, ryby
- zdroje vápníku: středně tučné mléčné výrobky z pasterizovaného mléka, především polotvrdé a tvrdé sýry
- zdroje vitamínů skupiny B: polotvrdé a tvrdé sýry, výrobky z celozrnných obilovin, ořechy, kvalitní nepřilíh tučné maso, tepelně opracovaná vejce, správně kuchyňsky upravené luštěniny, brambory, listová zelenina

Co jen výjimečně ±

- kávu
- kvalitní pochutiny
- kvalitní uzeniny



Díky elektronizaci MĚNĚ BYROKRACIE

Rozvoj elektronizace o poznání zjednodušil pojištěncům ZP 211 komunikaci se svojí pojišťovnou. Řadu záležitostí totiž vyřídí z klidu domova.

Průběžný přehled o zdravotní péči

Téměř online mohou pojištěnci sledovat výpisy vykázané péče: „Naši klienti mají také možnost zajít si pro výpis osobně na pobočku, kde ho dostanou na počkání. Ale není nad to, když mohou záznamy o své zdravotní péči sledovat v klidu domova díky připojení na internet, případně díky mobilní aplikaci ZP211 na chytrém mobilu,“ uvedla tisková mluvčí pojišťovny Hana Kadečková.

Co ve výpisu najdete? Jaké vyšetření, kdy a u jakého lékaře jste absolvovali, kolik to pojišťovnu stálo, jaké léky vám lékař předepsal, kde jste si je vyzvedli a kolik jste za ně doplatili ze svého. A to až tři roky zpět. Můžete také snadněji upozornit na případné nesrovnalosti, které pak pojišťovna prošetří.

Změnu jména a adresy nehlaste

Díky napojení ZP 211 na základní registr obyvatel nemusí klienti pojišťovně hlásit změnu jména ani adresy, ačkoliv jinak by to byla jejich povinnost. Tuto práci pojišťovna udělá za ně a v případě změny příjmení u osob starších 18 let dokonce automaticky zašle nový průkaz pojištěnce. Stačí si tedy jen správně označit poštovní schránku.

Online přihláška

Zájemci o pojištění v ZP 211 se mohou registrovat rovněž online. K online pojištění potřebují počítač, internet a chytrý telefon umožňující práci s dotykovou obrazovkou, který má nainstalovány aktuální verzi internetového prohlížeče a má aktivní připojení na internet. To proto, že přihláška musí být podepsána. Speciální aplikace i toto umožní zvládnout z pohodlí domova při využití dotykového displeje na mobilu. Vše ostatní je jednoduché, aplikace zájemce přesně navede. Ten jen potvrdí povinná pole (klik do okénka Uděluji souhlas) a vyplní nutné údaje. Hotovo za pár minut.



Konec chopení na úřad, dítě přihlásíte online

Přímo z domova můžete přihlásit k ZP 211 i své právě narozené dítě. Nemusíte tedy spěchat na úřad: „Na webových stránkách kliknete na Registraci novorozence, vyplníte jednoduchý formulář, připojíte rodný list dítěte a vaše miminko přibližně do týdne obdrží svůj první průkaz pojištěnce,“ popisuje Kadečková.

2015

*ZP MV ČR byla v historicky první reprezentativní anketě mezi odborníky i pacienty vyhlášena **Nejlepší zdravotní pojišťovnou roku 2015.** Předstihla tak všech šest zbývajících zdravotních pojišťoven působících v ČR.*

Před toulkami světem myslíte na své zdravotní pojištění

Jedete pracovat do zahraničí? Nebo se jen chcete delší čas toulat světem? V každém případě nezapomínejte na svou zdravotní pojišťovnu a informujte se o svých možnostech setrvání ve veřejném zdravotním systému ČR.

Je třeba mít na paměti, že jiná pravidla platí ve vztahu k ostatním členským státům EU, EHP (Norsko, Lichtenštejnsko, Island) a ke Švýcarsku a ve vztahu k ostatním cizím zemím.

V případě, že se v rámci svého pobytu v jiném členském státě EU, EHP či Švýcarsku stanete místním pojištěncem (z titulu výdělečné činnosti, bydliště aj.), musíte se odhlásit z českého systému veřejného zdravotního pojištění, neboť s odkazem na příslušné evropské předpisy platí, že nelze být pojištěn ve dvou či více členských státech současně.

Pro turistu se nic nemění

V případě, že během svého pobytu v rámci EU, EHP či na území Švýcarska nadále zůstanete českým pojištěncem (např. jste v zahraničí jen jako turista), máte v těchto státech nárok na čerpání zdravotní péče na náklady ZP MV ČR, a to v nezbytném rozsahu. Vždy byste měli být ošetřeni v takové míře, abyste se nemuseli kvůli doléčení vracet do ČR předčasně. Nezapomínejte na to, že v naprosté většině ostatních států je zákonem stanovená spoluúčast pacientů, kterou budete muset případně hradit i vy.

Mimo EU si můžete zvolit

Odjíždíte-li do jiné cizí země (vyjma členských států EU, EHP či Švýcarska), přičemž doba vašeho pobytu v dané zemi bude delší šesti měsíců, máte právo na tuto dobu přerušit hrazení pojistného v ČR. Pokud se pro tuto možnost rozhodnete, je potřeba doručit nám písemné prohlášení o této skutečnosti a odevzdat průkaz pojištěnce. Po návratu do ČR, resp. při opětovném přihlášení k ZP MV ČR budete vyzváni k doložení náhradního zdravotního pojištění v cizině.

Nezapomínejte na cestovní pojištění

Ať už cestujete do jakékoliv země, doporučujeme vám uzavřít pro tento účel cestovní pojištění. Je dobré mít jistotu, že na případný úraz či nemoc nedoplatíte desetitisíčovými nebo i vyššími částkami ze svých kapes. Výhodné cestovní pojištění od společnosti ERGO lze sjednat na našich pobočkách nebo online.

Studenti stále ZDARMA

I nadále platí úžasný benefit pro studenty – klienty ZP 211, kteří mohou mít cestovní pojištění pro výjezdy po Evropě zcela zdarma.

Podrobnosti o cestovním pojištění najdete na www.zpmvcr.cz.



Nemůžete otěhotnět?

Možná má problém váš partner

Až patnáct procent párů v České republice trápí problémy s otěhotněním. Trendem doby je v takovém případě rychle navštívit některou z reprodukčních klinik a podstoupit pro tělo ženy poměrně náročné a zatěžující umělé oplodnění. Někteří odborníci však párům doporučují: nespěchejte tolik a pátrejte více po příčinách.



Doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc. a MUDr. Dana Preslová

Ukazuje se totiž, že až u poloviny neplodných párů je důvodem problémů muž. Jeho tělo prostě není schopno vyrobit dostatečný počet kvalitních spermií. A opravdu není rozhodující, že muž dosahuje pevné erekce a při pohlavním styku dojde k výronu dostatečného objemu semene. Kvalitu spermií a to, zda jsou vůbec přítomny, pouhým okem nikdy nepoznáte.

O desetiletí starší tátové

Na dotaz, jak je možné, že se dnešním mužům tak rapidně zhoršuje kvalita spermatu, reaguje známý sexuolog, docent Jaroslav Zvěřina ze Sexuologického ústavu v Praze, na první pohled podrážděně: „Nic se nezhoršuje, to je jen pověra.“

A ihned vysvětluje, jak se věci mají: „Chlapi, kteří se dnes snaží o dítě, jsou prostě jen v průměru o deset

i více let starší než bývali dříve. A samozřejmě je jiný spermioqram mužů dvacetiletých a zcela jiný čtyřicetiletých. Vzhledem k současné reprodukční strategii párů se dnešní muži z neplodných vztahů blíží spíše k těm čtyřicetiletým. To je jádro problému,“ dodává sexuolog.

Co všechno může ovlivnit mužskou neplodnost? „Na vině mohou být vrozené vady, jako je nesestup varlete nebo určité hormonální poruchy či problémy urologické, zejména varikokéla („křečová žíla“ na varleti). Případně chronické záněty, o kterých muž ani nemusí vědět, neboť jsou často bez zjevných potíží,“ vysvětluje Jaroslav Zvěřina.

**Dnes chtějí děti
spíše čtyřicátníci.
To je jádro problému**

Podle gynekoložky Dany Preslové z Písku nelze podceňovat ani vlivy nesprávného životního stylu. Kvalitu a množství spermií negativně ovlivňuje stres, špatná výživa, obezita, kouření, alkohol, drogy.

„Je spousta lidí, kterým se nakukalo, že například marihuana neškodí zdraví. Kanabis rozhodně není tak neutrální a neškodný, jak se říká. Zvláště, když si dáte nějakých pět a více jointů denně,“ doplňuje docent Zvěřina. Avšak většina zmíněných poruch je podle obou lékařů léčitelná.

Zkuste domácí test

Zda problém opravdu není v partnerovi, může ukázat jednoduchý a přitom spolehlivý domácí test mužské plodnosti Sperm OK test, který rychle a spolehlivě stanoví počet živých spermií. Lze ho koupit v lékárnách či na internetu. „Mám za to, že domácí samovyšetření plodnosti mužů je důležitým prvkem toho, čemu říkáme sexuální zdraví,“ vysvětluje docent Zvěřina, proč Sexuologický ústav v Praze toto samovyšetření mužů podporuje.

„Myslím, že pro řadu z nich je jednodušší koupit si v lékárně test, než chodit po doktorech. Zvláště, když jsme ověřili, že test opravdu funguje. Jen je třeba postupovat přesně podle návodu, což znamená mimo jiné i to, že je třeba před testováním dodržet alespoň 24 hodin sexuální abstinence,“ dodal Jaroslav Zvěřina.

**Plodnost si můžete snadno
ověřit domácím testem**

Doktorka Dana Preslová je spolu s kolegy ze Sexuologického ústavu další z propagátorů domácího testování mužské plodnosti: „Vidím to ve své každodenní praxi. Ženy, které nemohou otěhotnět, se stresují, podstupují nejrůznější náročná vyšetření a procedury, aby se za čas třeba ukázalo, že „chyba“ je v jejich partnerovi. Proto test doporučuji,“ říká.

Pokud test prokáže nějaký problém, je třeba zahodit stud a vyhledat sexuologa, urologa či

androloga, který se zabývá léčbou poruch plodnosti. Je možné domluvit se na vyšetření i přímo v Sexuologickém ústavu. Na vyhledání kliniky reprodukční medicíny je přece jen času dost.

Pro získání více informací o projektu k podpoře mužské plodnosti vzniká speciální web www.nestrilimslepyma.cz



Jediná zdravotní pojišťovna S OMBUDSMANEM

ZP 211 je jediná zdravotní pojišťovna v zemi, která se před necelým rokem rozhodla nabídnout svým klientům i zaměstnancům nástroj ochrany jejich práv – ombudsmana.

„Zdá se, že to byla trefa do černého. Dotažů a podnětů přibývá. Od začátku vedení agendy obdržela ombudsmanka 30 podnětů a jen za poslední čtyři týdny sedm,“ říká k tomu generální ředitel ZP 211 David Kostka.

Většina podání se vztahuje k preventivním programům a k dostupnosti zdravotní péče. Pojištěnci se však obrací na ombudsmana také se stížnostmi na neschválení úhrady zdravotních služeb. Takové podněty vždy nepřísluší do agendy ombudsmanky, proto jsou předávány k vyřízení přímo odboru zdravotnickému. *„Všechny podněty se snažím velmi pečlivě prověřit a vyhodnotit skutečně nezaujatě okolností na obou stranách,“* vysvětluje ombudsmanka Markéta Škutová.

Převážně se setkává s pozitivní reakcí na svoji činnost i na závěry šetření, které pojištěnci vnímají jako nestranné. *„Ale zaznamenala jsem už také nespokojenou reakci na konečné stanovisko ombudsmanky. Z každého podnětu si беру zpětnou vazbu a předávám návrhy ke zlepšení jednotlivým útvarům ZP MV ČR. I v případě, kdy shledám, že postup pojišťovny v konkrétním případě je zcela správný a nedošlo k žádnému porušení práva pojištěnce, ale je zřejmé, že klient je přesto nespokojen s výsledkem, snažím se nabídnout možné alternativní řešení pro alespoň částečné uspokojení oprávněné potřeby,“* říká Markéta Škutová.



MUDr. Mgr. Markéta Škutová

Všem pojištěncům, kteří se na ní jako ombudsmana obrátili, děkuje za důvěru: *„Přeji klientům i zaměstnancům ZP MV ČR do roku 2017 hodně zdraví, spokojenosti a pohody. Pokud k tomu budu moci přispět i svou činností, udělá mi to velkou radost,“* dodává.

SLEVY A VÝHODY jen pro pojištěnce ZP 211

Po celé ČR má ZP 211 řadu obchodních partnerů, kteří si uvědomují význam této největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny. Proto jejím klientům nabízejí slevy a výhody např. na relaxační pobyty, masáže, sauny, solária, solné jeskyně, fitness, na nákup sportovních výrobků, obuvi, dětských kočárků a celou škálu dalších. Seznam nabízených slev a výhod najdete na www.zpmvcr.cz.

2016

ZP MV ČR obhájila titul **Nejlepší zdravotní pojišťovna i pro rok 2016.**



LÁZNĚ FELICITAS

DLOUHOLETÝ A OSVĚDČENÝ PARTNER ZPMV ČR



**Na jaře 2017 otevíráme nový depandace Felicitas (bývalý hotel Orfeus).
Využijte zvýhodněné ceny.**

**V moderním Spa Hotelu Felicitas* * * *
poskytujeme vysoký standart služeb
v rámci těchto pobytů:**

Komplexní lázeňské péče (KLP)
Příspěvkové lázeňské péče (PLP)
Rehabilitačně a léčebně preventivní pobyty (RLPP)
Ozdravné pobyty pro dárce krve
Lázeňské a Wellness pobyty pro samoplátce
Ambulantní léčba

**Kompletní nabídka našich služeb na www.spahotelfelicitas.cz
Volejte zdarma 800 409 109**



Spa Hotel Felicitas

* * * *

Spa Hotel Felicitas* * * *
nám. T. G. Masaryka 1437/III, 290 01 Poděbrady
Tel.: +420 325 605 200
E-mail: felicitas@laznefelicitas.cz
www.spahotelfelicitas.cz

Máte už svoji KARTU ŽIVOTA?



Potřebujete okamžitou pomoc? Chcete kontrolovat svůj osobní účet? Zapomněli jste názvy užívaných léků? Nemáte právě s sebou průkazku pojištěnce? Nevadí, všechno za vás vyřeší Karta života. Je to bezplatná zabezpečená elektronická služba, se kterou máte i v mobilním telefonu potřebné informace o vašem zdraví ihned k dispozici.

Co všechno Karta života umí?

- * Poskytuje přehled o všech zdravotních výkonech, které na vás lékaři vykázali, o předepsaných lécích i výši poplatků a doplatků za poslední tři roky
- * Obsahuje údaje o vašem zdravotním stavu, prodělaných nemocech, operacích, užívaných lécích, alergiích
- * Stejně informace může poskytnout i o vašich dětech
- * V případě nouze označí pouhým stiskem SOS tlačítka GPS souřadnice vaší aktuální polohy a zašle je ve zprávě vašim blízkým, kteří tak mohou přivolat rychlou a často život zachraňující pomoc

Karta života a mobilní aplikace ZP 211 má i mnoho dalších funkcí:

- * Pro OSVČ zobrazí přehled plateb a pojistných dob za poslední tři roky
- * Ve zdravotním deníku připomíná termíny očkování a preventivních vyšetření
- * Obsahuje očkovací kalendář vašich dětí
- * Najde nejbližšího lékaře, včetně kontaktů, ordinační doby a navigace
- * Kdykoliv zobrazí vaši průkazku pojištěnce přímo v mobilu
- * Informuje o příspěvcích na preventivní programy

O bezpečnost dat se nemusíte bát

Informace jsou zabezpečeny podle nejvyšších bezpečnostních standardů, a to na základě PIN kódu a hesla, ke kterým má přístup pouze klient. Pokud udělí souhlas, pak ve stavu nouze tyto údaje může využít záchranná služba.

Připomínáme!

Vy, kteří nemáte chytrý telefon, ale Kartu života máte již zřízenou a své základní zdravotní údaje vyplněné, můžete je získat ihned prostřednictvím sms zprávy. Stačí zaslat na telefonní číslo +420 720 013 019 zprávu o dvou písmenech: Kz pro českou verzi nebo o čtyřech písmenech: Kzen pro anglickou verzi. Nic víc už nepíšete ani se nepodepisujete.

Obratem se vám v mobilu objeví: jméno a kontakt na osobu blízkou, výpis chronických onemocnění, alergií, operací, užívaných léků a datum očkování proti tetanu. Tuto službu oceníte zejména při cestování, ale může se hodit i starším klientům u lékaře, když si nemohou vybavit názvy užívaných léků. Aby to stoprocentně fungovalo, je třeba jediné: své osobní záznamy na Kartě života pravidelně aktualizovat.

Pro pořízení Karty života vyplníte formulář, buď elektronicky na webových stránkách pojišťovny nebo na kterékoliv pobočce ZP 211. Pojišťovna vám následně zašle přístupové kódy. Bližší informace naleznete na webových stránkách ZP MV ČR v sekci Pojištěnci.



KÚPELE PIEŠŤANY

20% sleva po celý rok 2017

pro samoplátce, kteří jsou klienty zdravotních pojišťoven na **Komplexní lázeňský pobyt a Komplexní lázeňský pobyt Light**

Lázně Piešťany nabízí

Pobyty zaměřené na úlevu od bolesti, zlepšení ztuhlosti, pohyblivosti a dalších příznaků spojených s onemocněním pohybového systému.

Více info a rezervace:
Tel.: +421 33 775 7733, Fax: +421 33 775 2528,
Email: booking@spapiestany.sk
Web: www.piestany-zdravia.sk

piestany.danubiushotels.sk

ŠIROKÁ SÍŤ KONTAKTNÍCH MÍST

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

POBOČKA PRAHA

PRACOVNÍSTĚ

Praha 3: Vinohradská 2577/178, 130 00
T: 233 002 111, E-mail: praha@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

TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

Benešov: Dukelská 2192, T: 317 724 611,
317 724 613, **Beroun:** Tyršova 1635,
T: 311 626 160, **Kladno:** Osvoboz. pol. vězňů
379, T: 312 685 440, **Kolín:** Havelcova 69,
T: 321 727 750, **Kralupy nad Vltavou:** Mostní
934, T: 602 397 179, **Kutná Hora:** Václavské
nám. 180/34, T: 327 525 005,
Mělník: Svatováclavská 16/7, T: 315 629 018,
Mladá Boleslav: Boleslavská 1164, T: 974 877
249, **Nymburk:** V Kolonii 1804, T: 325 514 287,
Praha 5: Štefánikova 319/44, T: 702 013 301,
Praha 4-Háje: Kupeckého 843, T: 702 013 300,
Příbram: nám. T. G. Masaryka 3, T: 318 633 097,
Rakovník: Husovo nám. 17, T: 313 516 800,
Vlašim: Pláteníkova 263, T: 317 724 611

POBOČKA ČESKÉ BUDĚJOVICE A PLZEŇ

PRACOVNÍSTĚ ČESKÉ BUDĚJOVICE

Klaricova 867/19, 370 04
T: 387 782 111, GSM: 724 259 690
E-mail: c.budějovice@zpmvcr.cz
Otevírací doba: Po, St 8:00–17:00
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

Český Krumlov: Tovární 165, T: 380 726 608,
Jindřichův Hradec: Nádražní 187,
T: 384 362 492,
Písek: Na Výstavišti 377, T: 382 272 736,
Prachatice: Nádražní 67, T: 388 318 860
Strakonice: Plánkova 629, T: 383 323 213,
Tábor: Roháčova 2614, T: 381 258 114

PRACOVNÍSTĚ 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 PRACOVNÍSTĚ

Cheb: Májová 582/19, T: 354 595 878,
Domažlice: Branská 6, T: 379 428 408, **Karlovy
Vary:** Drahomířino nábř. 197/16,
T: 353 236 393, **Klatovy:** nábř. Kpt. Nálepky
412, T: 376 324 114, **Rokycany:** Míru 153,
T: 371 720 709, **Sokolov:** Jednoty 1773, T: 352
629 793, **Tachov:** tř. Míru 2184, T: 374 722 199

POBOČKA ÚSTÍ NAD LABEM A HRADEC KRÁLOVÉ

PRACOVNÍSTĚ 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 PRACOVNÍSTĚ

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 634,
T: 499 811 863, **Ústí nad Orlicí:** Mírové náměstí
8, T: 465 526 064, **Vysoké Mýto:** Vrchlického
243, T: 465 321 312

PRACOVNÍSTĚ 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

PO CELÉ ČR



TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

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

POBOČKA BRNO

PRACOVNÍSTĚ BRNO

Cejl 476/5, P.O.BOX 216, 658 16
T: 545 543 111, E-mail: 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

TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

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, **Pelhřimov:** Podě-
bradova 26, T: 565 322 478, **Třebíč:** Oldřicho-
va 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

POBOČKA OLOMOUC A OSTRAVA

PRACOVNÍSTĚ 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 PRACOVNÍSTĚ

Jeseník: Moravská 780/4, T: 584 413 119,
Kroměříž: Březinova 2819, T: 573 345 360,
Prostějov: Hlaváčkovo nám. 1, 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

PRACOVNÍSTĚ OSTRAVA

Hlávková 2, 702 00 Ostrava–Přívoz
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 PRACOVNÍSTĚ

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, **Havířov:** nám. Republiky
1521/1b, T: 596 810 479, **Karviná:** Fryštátská
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. Martín-
ka 7, T: 595 703 264

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

Přihlaste se k ZP MV ČR



Přidejte se k největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovně

**Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny
platí od 1. ledna do 31. března, mezi našimi
spokojenými pojištěnci vás přivítáme
od 1. července stávajícího roku.**

Nabízíme spolehlivou pojistku pro vaše zdraví. Spolupracujeme s více než 26 000 lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR. Jsme otevření pro všechny, kdo stojí zejména o kvalitní zdravotní pojištění. Hradíme i tu nejmodernější a nejdražší zdravotní péči. Nabízíme spoustu zajímavých a výhodných bonusů pro celou vaši rodinu.

Přihlásit se můžete z pohodlí domova na www.211.cz

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**



www.zpmvcr.cz