

Zdraví jako **vášeň**

Bulletin Zdravotní pojišťovny
ministerstva vnitra ČR

211

2018

ROZHOVOR

Královna bílé stopy
ŠÁRKA STRACHOVÁ:

**Zdravý pohyb patří
k životu**

ZP 211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR



Jak bojovat se stresem? Naučme se říkat NE



Antibiotika na nachlazení a chřipku jsou zbytečná



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

Přihlaste se k ZP MV ČR



Bonusy 2018

Novinky v nabídce

- Nově příspěvky na sportovní aktivity pro všechny
- Rozšířený program pro dárce krve
- Možnost postoupení příspěvku z rodiče na dítě
- 2 týdny ve vysokohorském prostředí pro chronicky nemocné děti
- Podpora odvykání kouření

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

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



www.zpmvcr.cz



Obsah

- 4 Editoriál generálního ředitele
- 6 Šárka Strachová: Zdravý pohyb patří k životu
- 11 Sportovat a bavit se s 211
- 12 MUDr. Klaudia Vodičková Borzová: Boj se stresem? Zařadme do života i radosti...
- 16 BONUSY pro celou rodinu
- 21 Se zubním kazem u dětí zatočí Super Zoubek
- 22 MUDr. Michal Prokeš: Užívat antibiotika na nachlazení a chřipku je zbytečné...
- 28 Moderní technologie pomáhají
- 29 Lékař na telefonu – nonstop linka pro vaše zdraví ZP 211 podpoří dobrovolné hasiče
- 30 Změny v platbě pojistného na zdravotní pojištění
- 32 Měníme tvář webů
Luštěte s námi!
- 34 Široká síť kontaktních míst po celé ČR



Zdraví jako vášeň 2018

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

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková, MBA
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, www.virtualworld.cz
Tisk a distribuce: ASAGRAPH s.r.o., fotografie: archiv.

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

www.zpmvcr.cz www.211.cz Infolinka 844 211 211

Vážení klienti zdravotní pojišťovny 211,

na prahu nového roku stále více platí, že budoucnost medicíny by neměla spočívat jen v léčení nemocí, ale v jejich předcházení. Jsem přesvědčen, že moderní společnost musí být postavena na lidech, kteří cítí zodpovědnost nejen vůči své rodině, svým dětem či firmě, ale i vůči svému vlastnímu zdraví.

Nelze donekonečna žít nadoraz, jíst a pít cokoli, podléhat stresům, nehýbat se, být „online“ čtyřicet hodin denně a věřit, že pokud se „něco“ stane, lékaři a jejich moderní technologie a léky nás z toho vytáhnou.

A proto je tady ZP 211 se svojí dlouholetou filosofií podpory prevence a zdravého životního stylu. Naše motto Zdraví jako vášně už je dostatečně známé. A abychom ho ještě více akcentovali, rozhodli jsme se, že bude i titulem našeho klientského časopisu. Napříště už tedy nebudete na začátku roku ve svých schránkách nalézat Bulletin, ale Zdraví jako vášně. Vždyť co je pro život důležitější než právě pevné zdraví?

Tomu jsme v letošním roce přizpůsobili i nabídku fondu prevence. **Máte například možnost získat od své ZP 211 příspěvek 500 Kč na permanentku do fit-**

ness či na jiné sportovní aktivity, kterým se pravidelně věnujete. A ti z vás, kteří se konečně rozhodli skoncovat s kouřením a myslí tentokrát svoji snahu tak vážně, že navštíví Centrum pro závislé na tabáku či poradenské centrum pro odvykání kouření, mohou od své „dvěstějedenáctky“ získat **příspěvek 500 Kč na léčivé přípravky na podporu odvykání kouření,** jako jsou např. náplasti, žvýkačky, či přípravek Champix.

Letos jsme připravili příspěvek i pro ty klienty, kteří již s nějakou chronickou nemocí bojují a potřebují si dokoupit nějaký zdravotnický prostředek, který už nepokrývá platba z veřejného zdravotního pojištění. To se týká například diabetiků, astmatiků, klientů s nemocemi trávicího či močového systému a dalších. Podívejte se v časopise na orientační nabídku příspěvků z fondu prevence. A na webu

pojišťovny si pak nastudujte všechny podrobnosti včetně podmínek nároku na vybraný příspěvek. Samozřejmě **zachováváme i oblíbené příspěvky pro děti, studenty či dospělé klienty,** stejně tak jako příspěvky pro těhotné či kojící maminky.

Na stránkách časopisu Zdraví jako vášně se v rubrice Víte, že... dočtete řadu zajímavostí o své pojišťovně. Například i to, že vaše ZP 211 letos zvýší náklady na úhradu zdravotní péče svých klientů oproti loňsku o dvě miliardy korun.

ZP MV ČR si drží pozici lídra mezi zaměstnaneckými zdravotními pojišťovnami, je druhou největší zdravotní pojišťovnou v zemi. Je moderní, na trhu pevně ukotvenou a prosperující zdravotní pojišťovnou.

ZP 211 je navíc oceňovanou laiky i odborníky. **Už tři roky za sebou stojí na stupních vítězů v soutěži o titul Zdravotní pojišťovna roku** a jako jediná zdravotní pojišťovna v zemi je držitelkou mezinárodního prestižního ocenění kvality Czech Superbrands 2017 a jak jsme se dozvěděli v těchto dnech, i pro rok 2018.



Vážení klienti, jsme rádi, že s námi zůstáváte. Vážíme si vaší věrnosti a budeme dělat vše, abyste byli se službami a nabídkou své ZP 211 stále spokojeni.

Ať je rok 2018 pro vás všechny opravdu šťastný a hlavně plný zdraví!

Váš David Kostka,
generální ředitel

Víte, že...

...ZP MV ČR vydá na léčení svých 1,3 milionu klientů v tomto roce o dvě miliardy korun více než loni? Za jejich zdravotní péči plánuje zaplatit celkem 33 miliard korun. Průměrně tak pojišťovna zaplatí za léčení jednoho svého klienta 25 244 Kč ročně.



Zdravý pohyb patří k životu

Ač je jí teprve 32 let, má za sebou řadu zkušeností, úspěchů, vítězství, ale i zklamání, smutku a těžkého zápasu s vážnou nemocí. Možná i díky tomu působí dojmem, že přesně ví, co od života čeká, kam chce směřovat a co dál dělat. Mluvíme o nejúspěšnější české alpské lyžařce, sympatické a otevřené Šárce Strachové. Loni na jaře svoji úspěšnou kariéru vrcholové slalomářky ukončila. S rozmyslem, bez smutku a bez nostalgie. Dnes vede jiný život, a jak říká, je v něm šťastná...

„Ve 32 letech končí kariéru nejúspěšnější závodnice v historii českého alpského lyžování“, psal o vás loni na jaře tisk. Neskončila jste moc brzo? Podívejte se na Jaromíra Jágra.

No jistě, ale Jágr hraje hokej, je to chlap a myslím, že má i úplně jinou životní filozofii než já. Pro něj je hokej patrně úplně všechno. Pro mě lyžování byla jen určitá část života. Vlastně jsem se těšila, až tu kapitolu uzavřu. Čekala jsem jen na správnou chvíli.

Během mé kariéry se naskytlo více momentů, kdy se nabízelo skončit. Například po rozchodu s otcem (pozn. red: první Šárčin trenér Petr Záhrobský). Velkým momentem byl i metabolický rozvrat organismu a následná operace mozku v roce 2012. Nikdo by se asi nemohl divit, kdybych tenkrát řekla, že končím. Krásnou příležitostí ukončit kariéru byl zisk čtvrté medaile na mistrovství světa v roce 2015, kdy jsem slavila svůj úžasný comeback. Ale vždy jsem se rozhodla pokračovat, protože jsem cítila, že skrze vrcholový sport se mám ještě něco pro život naučit, ještě něco poznat, zjistit.

Jak jste tedy přišla na to, že správný čas nastal právě loni v březnu?

Mojí rozhodující autoritou je intuice, na kterou mám spoléhat. A tak se o to

snažím. Není vždycky jednoduché vycítit, kdy je to intuice a kdy třeba jen strach. Většinou je to ten první záblesk, moment, který - když si nedáme pozor - ani neregistrujeme. Ale u mě najednou ten vnitřní pocit byl. Často se mě lidé ptají, jestli se mi nestýská, zda bych nechtěla dát ještě rok. A já říkám ne. A přesně to je ta dobrá zpětná vazba, že mé rozhodnutí bylo správné. Touha vrátit se tam není.

Žádná nostalgie?

Ne. Já mám ten sport ráda, ráda ho sleduju, je to elegantní, hezký pohyb,

Tělo nám vrátí, jak se o něj staráme. V dobrém, ale i ve špatném

v krásném prostředí... Ale když jsem se teď nedávno dívala na závody, vůbec mi nepřišlo na mysl, že bych na tom startu měla s těma holkama stát.

Když jsem ve filmu Dvě minuty mého života viděla záběry z vašeho tréninku, docela mě mrazilo. To je neuskutečná dřina a drill. Jak jste to vůbec zvládala?

Když odmala neděláte nic jiného, tak si tělo zvykne. Ale samozřejmě, vrcholový sport je velmi nezdravý, pro tělo zničující. Princip tréninku není nic jiného, než tělo neustále stresovat přidáváním větších



Královna bílé stopy, mistryně světa ve slalomu
Šárka Strachová: Je dobré prohnat kyslík plicemi, zapotit se a vyplavit toxiny



a větší zátěže, aby si zvykalo a posilovalo. Cílem je neustále posouvat hranice. A je otázka, kdy už to nepůjde dál, kdy už to někdo přežene a objeví se únavové zlomeniny a různá další zranění. Vrcholový sport a trénink s tím spojený je fyzický, ale i mentální stres. Není to pro tělo přirozené. Pro tělo je přirozené hýbat se, být na vzduchu, žít aktivní život, chodit na procházky, běhat, jezdit na kole... Pohyb k zdravému životnímu stylu patří. Ale to nemá nic společného s vrcholovým sportem.

I když na druhé straně je úžasné, že dnes již je péče o sportovce opravdu na vysoké úrovni. Každý tým na vyšší úrovni má svého fyzioterapeuta, hodně se dbá na regeneraci, kompenzaci a prevenci. To vše nám ale umožňuje naše těla zatěžovat o to víc...

Dnes provozujete kliniku VO2max Systém celostní terapie a sportu.

Ten název není úplně standardní.

To tedy ne. A co si pod ním máme představit?

VO2max je hodnota, která se měří při zátěžových testech. Je to maximální kapacita plic. Ale především je v názvu spojitost s kyslíkem, tedy plicemi a dechem. Náš claim (motto) je: „Neboj se nadechnout.“

To už dává smysl...

Většina z nás nedýchá správně. Bud nedýcháme do správných míst, nepoužíváme správné svaly, tedy nedýcháme správně na fyzické úrovni, anebo nedýcháme z plných plic, zadržujeme dech, protože máme různá traumata, obavy, stres, různé strachy, a tady jde o psychickou úroveň. Tedy právě v našem claimu je schován celostní přístup k lidskému zdraví, který se snažíme naše klienty učit.

Uvádíte, že VO2max je klinika celostní terapie a sportu.

Klinika je výjimečná svou komplexní nabídkou služeb, jejich vzájemným propojením a zároveň individuálním přístupem ke klientům a týmovou spoluprací terapeutů. Řešíme jak akutní nebo chronické bolesti, tak i fyzické či mentální obtíže. V tom spočívá náš celostní systém a přístup.

Mezi naše klienty patří jak lidé ne-sportující, tak sportovně aktivní, dospělí i děti. Nabídka zahrnuje služby jak medicínské, například fyzioterapii ve spojení s fyzikálními terapiemi jako je laser, rázová vlna nebo TR Therapy, zátěžové testy, podiatrii nebo diagnostiku běhu, tak služby alternativní medi-



Klienty učíme, aby se starali nejen o své tělo, ale i o duši

cíny, ze kterých je to například tradiční čínská medicína nebo biorezonance. Mostem mezi těmito dvěma částmi je psychoterapie, jelikož většina našich obtíží má příčinu právě v psychice.

Přesah do sportu není ani tak kvůli tomu, že jsem bývalý vrcholový sportovec, ale proto, že pohyb k našemu životu patří. A dvojnásob, máme-li sedavé zaměstnání. Není to o výkonech, ale o pohybu: abychom prohnali kyslík plicemi, zapotili se a vyplavili toxiny. A hned pocítíme, jak se nám uleví, jak se nám zlepší nálada.

Naše klienty učíme, aby se starali nejen o své tělo, ale i o duši a naopak. Jedině tak dostaneme tělo opět do harmonie a rovnováhy. Důležitá je také prevence. Snažíme se klienty naučit, že slovo zdraví neznamena žít bez bolesti, ale především žít s radostí – chodíme rádi do práce, děláme, co nás baví, ráno se nám dobře vstává a večer usíná, užíváme si koníčky...jsme spokojeni a v pohodě...

To bývá někdy hodně těžké...

Já si ale myslím, že záleží jen na nás, jestli se budeme cítit dobře nebo špatně, jestli budeme zdraví nebo nemocní.

Měli bychom se o svoje tělo starat, myslet na prevenci a něco do sebe i investovat. Protože to není jen o tom, jestli se hýbeme, ale i o tom, co jíme, co do těla dostáváme. O co jiného bychom se měli víc starat, než o vlastní tělo? Protože ono nám to vrátí. V dobrém, ale i v tom špatném.

A teď o vás. Jaké máte další plány do budoucna?

Můj život se teď točí hlavně kolem kliniky VO2max, rodiny a domácnosti. Jsem moc spokojená a vše si užívám. Snažím se být plnohodnotnou manželkou a brzo i maminkou. Manželovi vynahrazuji ty roky, kdy byl většinu času sám, takže konečně se cítím více i ženou v domácnosti, a těší mě to.



Kdo je Šárka Strachová

Bývalá česká alpská lyžařka se specializací na slalom, v němž se stala mistryní světa na šampionátu v Åre 2007. Celkově získala na mistrovstvích světa čtyři medaile. Na Zimních olympijských hrách 2010 ve Vancouveru došla ve slalomu na třetí místo, a vybojovala tak první českou olympijskou medaili ve sjezdovém lyžování po dvaceti šesti letech.

V letech 2009, 2010 a 2015 byla vyhlášena Královnou bílé stopy – nejlepším lyžařem České republiky. V úterý 28. března 2017 oznámila ukončení své sportovní kariéry.

Vždy tíhla k celostnímu přístupu k lidskému zdraví či k poznávání lidské mysli. Proto nyní v Praze provozuje kliniku celostní terapie a sportu VO2max. Se svým manželem Antonínem čekají první miminko.



Sportovat a bavit se?

Pak tedy určitě s **211!**

K prevenci patří jednoznačně pohyb a zábava. Tak proč ne se ZP 211, která podporuje zajímavé sportovní projekty pro celou rodinu.

Stopa pro život

Mnozí z vás jsou už stálými návštěvníky seriálu závodů v běhu na lyžích Stopa pro život. Z jejích letošních pěti závodů v tuto chvíli, kdy držíte v ruce náš časopis, stíháte určitě dva poslední. Na závodech zajišťujeme úschovnu věcí a převlékárnu a samozřejmě tady najdete i stánek ZP 211.

Na poslední dva závody jsme pro pětadvacet z vás, tedy dohromady pro padesát klientů ZP 211, zajistili 100% slevu na startovním. Proto pozorně sledujte naše facebooky @pojistovnazpmvcr a @zdravijakovasen. Dětské závody podporuje mladá talentovaná běžkyně na lyžích Barbora Havlíčková!

Zbývající závody Stopy pro život 2018

- 10.–11. 2. Karlův běh České spořitelny, Boží Dar v Krušných horách
- 24.–25. 2. ČT Šumavský skimaraton, Kvilda
- 3. 3. Krkonošská 70 LAWI, Svatý Petr ve Špindlerově Mlýně

Zimní hry s 211

O víkendech od února do druhé poloviny března se postupně v 16 městech po celé ČR, konkrétně v Karlových Varech, Plzni, Českých Budějovicích, Písku, Praze, Příbrami, Brně, Olomouci, Ostravě, Zlíně, Hradci Králové, Liberci, Ústí nad Labem, Děčíně, Jihlavě a Znojmě budou konat Zimní hry s 211. Tato akce na celé odpoledne určitě zaujme svým zábavným sportovně-soutěžním programem rodiny s dětmi. Tak neváhejte, sledujte náš facebook @pojistovnazpmvcr a přijďte se bavit.

KOLO pro život

S přicházejícím jarem se můžete těšit na 15 závodů Kola pro život, které se uskuteční od dubna do září. ZP 211 zajistila na všech závodech pro prvních 25 přihlášených našich pojištěnců 20% slevu na startovním, kterou lze uplatnit pouze on-line, a to na stránkách www.kolopro.cz. Na závodech nezapomeňte navštívit stánek ZP 211, ve kterém bude zajištěn zajímavý program pro děti i dospělé.

Boj se stresem? Zařadme do života i radosti a naučme se říkat **NE**

Současný životní styl klade značné nároky na naši výkonnost. Přílišné pracovní vypětí, ale i problémy v osobních vztazích vyčerpávají naši přirozenou obranyschopnost a často vedou k přetížení organismu. Mluvíme o stresu. Co to však přesně je? V obecném pojetí pojem stres označuje reakci organismu na nadměrnou zátěž. Jaké jsou hlavní příčiny stresu a jak se ho naučit zvládat, poradí prim. MUDr. Klaudia Vodičková Borzová.

Jaké jsou nejzávažnější podněty, které mohou vyvolat stres?

Běžné stresové podněty, tzv. stresory můžeme rozdělit do několika skupin.

Mohou to být psychické faktory, jako například tlak v zaměstnání na trvale vysoký výkon, příliš krátké termíny úkolů, špatné mezilidské vztahy na pracovišti, ve škole neúměrné nároky na žáky a studenty, různé zkoušky. Ze sociálních příčin jmenujme třeba konflikty v osobních vztazích, nevě-



Dnešní rychlé životní tempo stresu přímo nahrává...

Současné životní tempo je skutečně devastující. Zajímavé je, že se tomu společnost zatím nebrání. Kvůli hektice doby jsme často příliš dlouho v práci, nemáme čas na sebe ani na své děti. Důležitým věcem v životě nedokážeme dát potřebnou prioritu. Vytrácí se tolik potřebná rodinná pohoda a harmonie. Alarmujícím faktem je skutečnost, že kvůli vystresovaným rodičům a celé společnosti se do stresu dostávají i děti. Také u nich stoupá počet psychických i psychosomatických onemocnění.

Jak tedy ovlivňuje stres naše tělo?

Naše tělo pod vlivem stresu chátrá a „vybíjí baterky“. Nepřijímá potřebné množství živin a energie a to, co mu zbývá, vyplývá na řešení stresu. Proto se při stresu narušuje chuť k jídlu. Důsledkem pak je buď hubnutí, nebo naopak nezdravý přírůstek váhy. Náš zažívací trakt trpí – může nás tlačit žaludek, trápí nás říhání, průjem nebo zácpa, mohou vznikat záněty či vřidky.

Mozek nemá sílu se soustředit, člověk trpí migrénami nebo tzv. tenzní-

ru, zklamání, šikanu až týrání, nezdravý životní styl jako je přejídání, kouření, alkohol, nedostatek spánku. Obrovskými stresory jsou traumata – úmrtí, rozvod, znásilnění, ztráta zaměstnání, ale i sňatek nebo narození dítěte. Někteří lidé špatně snášejí třeba i nadměrný hluk nebo prudké světlo. To jsou jen některé z hlavních příčin, vyvolávajících u člověka stresovou reakci.

Víte, že...

...nejbližší přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny je právě teď, a to až do konce března? Pokud máte známé, kteří také chtějí být u ZP 211, doporučte jim, ať do konce března vyplní a doručí nám přihlášku nebo se přihlásí online na www.211.cz. Klienty „dvěstějedenáctky“ se stanou už od letošního 1. července.





mi bolestmi hlavy a bolestmi zad. Snižuje se kvalita imunity a tím jsme náchylnější k onemocněním jako je chřipka, herpesy (opary) nebo i záněty močového ústrojí s častým močením. Oslabuje se i srdce a dýchací trakt. Srdce je nedostatečně prokrvováno a reálně vzniká riziko astmatu nebo dokonce infarktu.

Stres tedy může být příčinou i závažných onemocnění.

Ano, stres může vyvolávat různé tělesné potíže jako například bolesti zad, bolesti hlavy, tíhu končetin, bolesti svalů, ale i vysoký tlak, žaludeční vředy, cukrovku, astma, poruchu funkce štítné žlázy, endokrinní potíže, zažívací i kardiovaskulární potíže. Stres vede i k psychiatrickým onemocněním jako jsou depresivní a úzkostné poruchy, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy.

Reagují ženy na stres jinak než muži?

Ženy a muži trpí odlišnými psychologickými poruchami v souvislosti se stresem. Zatímco ženy kvůli přílišnému stresu častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy, muži více tíhnou ke zneužívání alkoholu, což může vést k vzniku závislosti.

Je lepší řešit stres hned, jakmile ho pocítíme nebo raději počkat, jestli sám neodezní?

Někdy skutečně akutní stres sám odezní vývojem situace. Obecně je ale jistě lepší řešit opakovaně nebo dlouhotrvající stresové momenty co nejdříve. Ale pozor na jednu věc: jsou stavy, kdy je člověk natolik vyčerpaný, že řešením „ihned“ by si život ještě

více zkomplikoval. Řešení rozhodně nesmí být „řešením ze zoufalství“. Mnohem lepší je odpočinout si, nadechnout se a až pak v klidu řešit. Tím ale nenabádám k odkládání problémů donekonečna, protože to problémy ještě zvětší. Odklad řešení je vždycky ta nejhorší cesta.

Kdy už musíme vyhledat lékařskou pomoc?

Mnohdy skutečně postačí trochu se zastavit, vzít si volno, situaci si promyslet, promluvit si s rodinou nebo přáteli, případně vyhledat psychologa. Lékařskou pomoc bychom měli vyhledat tehdy, když delší dobu nespíme, trpíme vnitřním napětím, které neumíme ventilovat, což v nás vyvolává až bolest. Tělo nás bolí, a my vlastně nevíme, proč.

Poradíte nám, jak můžeme se stresem bojovat?

Sto procentně platí: se stresem je možné se vypořádat, jen je důležité vědět jak. Stres budeme lépe zvládat, když se naučíme „dobíjet baterky“. Způsob boje se stresem souvisí s naší vnitřní silou a odvahou věci řešit, postavit se za



sebe a další stresory si do života nepouštět. Měli bychom se naučit stres správně identifikovat. To znamená, upřímně si říci, co mě stresuje a poslouchat i okolí, které nás často na naše problémy upozorňuje. Obecně platí - nezapomínat na volný čas a vztahy - rodinné i mimo rodinu. Zařadit do života pohyb, střídat pracovní aktivity s odpočinkem, dobře jíst a dostatečně pít, trávit čas s těmi, které máme rádi. A naučit se říkat NE. Braňte se dlouhodobému stresu.

Může mít mírná úroveň stresu i určitá pozitiva nebo i výhody?

Určitá hladina stresu je motivující a může být hnací silou - mluvíme o pozitivním stresu, který nás vede a žene dopředu. Může to být zajímavý pracovní projekt, pracovní úspěch, poznání příjemných lidí či fajn partnera. Pracovat pod jistým tlakem bývá někdy výrazně efektivnější. Ale pozor, pozitivní stres se překročením hranic může velmi rychle proměnit na negativní se všemi důsledky, o kterých jsme tady hovořili.



Kdo je prim. MUDr. Klaudia Vodičková Borzová

Po ukončení studia Lékařské fakulty UK Praha pracovala jako vedoucí lékařka spánkové laboratoře a zastupující vedoucí lékařka oddělení pro léčbu úzkostných a depresivních poruch. Poté nastoupila na Psychiatrickou kliniku VFN Praha jako vedoucí lékařka gerontopsychiatrického oddělení.

Po 10 letech si otevřela vlastní praxi v Kladně, kde pracuje jako psychiatrička, gerontopsychiatrička a neuroložka. Je držitelkou všech těchto tří specializací. Je autorkou mnoha odborných článků a částí odborných publikací, knih a monografií. Přednáší na desítkách domácích a zahraničních kongresů. Je vdaná a má dvě dcery, se kterými ráda tráví všechny svůj volný čas.

Víte, že...

...ZP MV ČR zvýšila pro letošní rok rozpočet fondu prevence o 20 milionů? Celkem tedy budou moci její klienti čerpat benefity z fondu prevence ve výši 150 milionů korun.

BONUSY

NOVINKY

v roce 2018

- nově příspěvky na sportovní aktivity pro všechny
- rozšířený program pro dárce krve
- podpora chronicky nemocných klientů
- podpora odvykání kouření

ŽENY

těhotné nebo po porodu

příspěvky až do výše 500 Kč

na předporodní kurz pro těhotné, vitamíny a doplňky stravy, 3D či 4D ultrazvuk v těhotenství, otec u porodu, epidurální analgesii, pomůcky pro novorozence a kojence, pomůcky pro kojení, plavání s dítětem, cvičení po porodu, laktační poradkyně a další

Příklad čerpání

bonusových příspěvků pro maminku s novorozencem:

- pro ženu po porodu, např. polohovací polštář - **500 Kč**
- pro novorozence, např. váha - **500 Kč**
- postoupení příspěvku dítěti od otce, např. na plavání s dítětem - **500 Kč**

Celkem 1 500 Kč



pro celou rodinu

ŽENY/MUŽI

od 18 let

rodiče mohou svůj příspěvek postoupit dítěti

příspěvky až do výše 500 Kč

na permanentku na sportovní pohybové aktivity jako např. aerobik či fitness; na preventivní sportovní prohlídky; organizovaný plavecký kurz (neplatí pro jednorázové vstupenky a permanentky na plavání)

nebo na prevenci civilizačních onemocnění - vyšetření při podezření na cukrovku, kardiovaskulární onemocnění, vyšetření osteoporózy, vyšetření na bodystatu a další

nebo na prevenci onkologických onemocnění

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

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

nebo na očkování proti chřipce, žloutence, klíšťové encefalitidě, meningokoku, pneumokoku, tetanu, pásovému oparu, HPV, malárii a jiným onemocněním

nebo na zdravotnické prostředky

pro diabetiky, astmatiky, klienty s nemocemi trávicího či močového systému aj.

nebo na podporu odvykání kouření

s podmínkou léčby v Centru pro závislé na tabáku. Příspěvek je určen na léčivé přípravky.





DĚTI

do 18 let

➤ **příspěvky až do výše 500 Kč**

pro novorozence a kojence **na pomůcky** jako např. váha, odsávačka hlenu, monitor dechu, teploměr, chůvička

nebo na oční vyšetření PlusOptixem pro děti od 6 měsíců do 3 let u poskytovatele zdravotních služeb

nebo na sportovní pohybové aktivity jako např. aerobik, fitness, sportovní soustředění, lyžařský výcvik (neplatí pro jednorázové vstupenky a permanentky na plavání)

nebo na organizované plavání - plavecký kurz či **na ozdravný pobyt** v přírodě organizované např. školkou/školou

nebo fixní rovnátka na jednu čelist

nebo na dentální hygienu včetně náviku u dentální hygienistky

nebo na očkování proti chřipce, žloutence, klíšťové encefalitidě, meningokoku, pneumokoku a jiným onemocněním

nebo na zdravotnické prostředky pro chronicky nemocné děti – diabetiky, astmatiky, s nemocemi trávicího či močového systému aj.

➤ **PLUS:**

vysokohorské léčebně-ozdravné pobyty pro děti s chronickým onemocněním dýchacích cest s nízkou finanční spoluúčastí rodičů.



**krve, krevní plazmy
a kostní dřeně**

➤ **jakýkoliv příspěvek** z aktuální nabídky programů fondu prevence pro muže a ženy **až do výše 500 Kč**

➤ **PLUS:**

příspěvek až do výše 250 Kč na vitamíny **nebo na aktuální nabídku z programů** pro muže a ženy za minimálně dva bezpříspěvkové odběry v roce 2018 s možností postoupení příspěvku svému dítěti do 18 let.

➤ **PLUS:**

příspěvek na léčebné procedury až do výše 5 000 Kč za celkem 6 odběrů krve od posledního příspěvku ZP MV ČR (2 bezpříspěvkové odběry v jednom roce). V případě nevyužití léčebných procedur příspěvek až do výše 2 000 Kč na stomatologické výkony, dioptrické brýle, sportovní aktivity, dentální hygienu a další.

Příklad čerpání

- příspěvek z aktuální nabídky programů, např. sportovní aktivity - **500 Kč**
- vitamíny - **250 Kč**
- lázeňské procedury - **5 000 Kč**

Celkem 5 750 Kč

Příklad čerpání

- příspěvek z aktuální nabídky programů, např. očkování - **500 Kč**
- vitamíny - **250 Kč**
- v případě nevyužití lázeňských procedur příspěvek, např. na sportovní aktivity - **2 000 Kč**

Celkem 2 750 Kč

Poznámka:

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). Kompletní a podrobné podmínky čerpání jednotlivých příspěvků naleznete na www.zpmvcr.cz.

Se Zdravíkem na hory!

14 dní

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR



A když na hory, tak jediňe do Tater!

Pro děti
od 4 do 14 let

Trpí Vaše dítě chronickým onemocněním dýchacích cest?

ZP 211 pořádá léčebně-ozdravné pobyty
v roce 2018 v jedinečném prostředí
Vysokých Tater.

Více informací a přihlášku naleznete na www.211.cz,
infolince 844 211 211 nebo na našem Facebook profilu [f @pojistovnaZPMVCR](https://www.facebook.com/pojistovnaZPMVCR)



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

www.zpmvcr.cz

Se zubním kazem u dětí zatočí **Super Zoubek**

V České republice má zubní kaz přibližně polovina pětiletých dětí a dokonce 70 % dětí dvanáctiletých, což znamená, že české děti mají přibližně 2,5krát více zkažených zubů než děti v jiných evropských státech, jako je Švýcarsko, Finsko či Dánsko. Přitom zubnímu kazu lze spolehlivě předejít správnou péčí.

Proto ERGO pojišťovna ve spolupráci se ZP 211 přišla už před časem na český trh se zábavnou aplikací na podporu prevence zubního kazu Super Zoubek. **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 Pavel Šuranský z ERGO pojišťovny.

Hrou provází virtuální mistr v čištění zoubků (kovboj, víla nebo včelka), který nejprve ukáže správný postup čištění na návodném videu. Následuje sku-

Víte, že...

...ZP MV ČR je jediná zdravotní pojišťovna v ČR s ombudsmankou? Za necelé dva roky fungování se ombudsmanka zabývala téměř stovkou podnětů pojištěnců, z nichž mnohé byly impulsem pro další rozšíření nabídky služeb a výhod pro klienty. Ukázalo se, že i tento způsob komunikace si pojištěnci ZP 211 oblíbili.



ERGO  **211**

tečná hra, v níž jde o odstranění přišerek, které se usídlily na zubech. Dítě si telefon nastaví tak, aby přední kamera snímala pohyb kartáčku a zároveň ukazoval, kde se postupně objevují přišerky, které je třeba vyčistit. Vše probíhá v jasném pořadí a **dítě si tak nenásilnou formou vštěpuje správný návyk čištění.** Hra končí po uplynutí 3 minut signálem a udělením hvězdičky. Časem se dítě 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 pomůckách, obsahu fluoru v zubních pastách nebo třeba použití zubní nitě. **Aplikace je zdarma ke stažení ve verzi pro Android a iOS.**

Lékař Michal Prokeš, člen centrální koordinační skupiny Národního antibiotického programu:

Užívat **antibiotika** na nachlazení a chřipku je **zbytečné** a do budoucna **nebezpečné**

Antibiotika vyléčení virových nemocí neurychlí



kteřé bude uvolněno pro širokou spotřebu, i na ně si bakterie časem vyvinou rezistenci a začnou si ji mezi sebou předávat (tak, jak už jsou zvyklé). Lze také předpokládat, že (alespoň některá) nově vyvinutá antibiotika by mohla mít i více nežádoucích účinků - mohla by vést k poškození ledvin, jater a podobně.

Je celá situace způsobena nadužíváním antibiotik? Že je prostě užíváme i při onemocněních, na která nefungují - při virózách, nachlazení, chřipkách?

Ano, přesně to jsou ta nejčastější onemocnění, kde se antibiotika užívají zbytečně.

Podle průzkumu veřejného mínění z června 2016 se celá třetina Čechů domnívá, že antibiotika působí právě proti nachlazení a chřipce. Proto je po lékařích vyžadují a ti jim je píšou.

Ano. Je to způsobeno tím, že většina „normálních“ lidí se o nemoci a léky zajímají až tehdy, kdy sami onemocní. Mylně se domnívají, že užívání antibiotik u virových onemocnění předejde komplikacím a že se člověk uzdraví rychleji. Řada klinických studií ukázala, že tomu tak není, ale to lidé nechtějí slyšet.

Proč jim je tedy lékaři předepisují? Proč jim raději nevysvětlí, že tím jen zatíží jejich organizmus, že prostě antibiotika umí bojovat s bakteriemi, ale ne s viry? Může to být tím, že se bojí ztráty důvěry pacienta, když mu odmítnou předepsat antibiotikum?

V Nizozemí byl před lety proveden výzkum, ve kterém bylo zjišťováno, proč lékaři předepisují léky. Zjistilo se, že kromě snahy zlepšit stav pacienta jsou léky předepisovány i proto, aby lékař předešel konfliktu s pacientem (o kterém se předpokládá, že pro léky do ordinace přišel), dále při nejisté diagnóze nebo prostě proto, aby už (konečně) pacient z ordinace odešel pryč. Předpis léku byl též

Do třiceti let prý začneme umírat častěji než na rakovinu na bakteriální infekce. Podle odborníků je to tím, že antibiotika přestávají zabírat. To je docela hrozná zpráva. Co si o tom myslíte?

Je nesmírně těžké předvídat, co bude za třicet let, ale když člověk vidí, jak rychle vznikají rezistence (odolnosti) na antibiotika a jak málo se o to důležité lidé zajímají, tak nelze takový katastrofický scénář vyloučit.

Zdá se tedy, že bakterie se obrnily a jsou stále odolnější. Existuje vůbec možnost, že lidé vynaleznou ještě silnější antibiotika, která postihnou i tyto rezistentní bakterie?

Nová antibiotika lze vynalézat, ale málo lékových firem má o takový výzkum zájem: nové antibiotikum se automaticky stane „rezervním“, tedy bude užíváno jen na bakterie, které jsou rezistentní na jiná antibiotika. Spotřeby nového antibiotika budou tedy malé a firma na léku nevydělá. Dalším argumentem proti výzkumu nových antibiotik je fakt, že se podávají pouze několik dní, zatímco léky na diabetes mellitus nebo na vysoký tlak se podávají celý život pacienta, což firmě přináší trvalý zisk. A v případě, že bude vyvinuto nové antibiotikum,



lékařů taková vyšetření běžně neprovádí.

Na druhé straně: nehrází při obavě nadužívání antibiotik zanedbání nějaké nemoci, která si zaslouží nasadit antibiotika hned? Vezměme například boreliózu – ta je dobře léčitelná právě antibiotiky.

Okamžité nasazení antibiotik je v našich zemích třeba pouze u meningitidy (zánětu mozkových blan), a to je naštěstí velmi vzácné onemocnění. Pokud vidíme prvé stadiu boreliózy (červený kruh na kůži, který je uvnitř vybledlý), není problém takové onemocnění rozeznat a antibiotika nasadit. Prodleva 2–3 dny neškodí.

U druhého či třetího stadia boreliózy jsou však příznaky značně odlišné a ani zde si ji s respirační infekcí nikdo nesplete. Ku podivu se ukazuje, že prodleva několika dní při nasazení antibiotik

u bakteriální anginy též nevedí a že podávání antibiotik u zánětu průdušek vůbec neovlivní vznik komplikací, jako je např. bakteriální zápal plic. To jen tak pro zajímavost.

Na trhu už se dokonce objevily i volně prodejné domácí testy, které mají zjistit, zda původ našich potíží je bakteriální či virový. Doporučil byste lidem, aby si před návštěvou lékaře takový test udělali, aby věděli, zda antibiotika po lékaři vyžadovat či ne?

To se těžko posuzuje z hlediska lékaře a závisí

zdůvodňován tím, aby neuspokojený pacient nezačal chodit k jinému lékaři.

Můžeme se domnívat, že tato zdůvodnění platí obecně pro všechny léky včetně antibiotik a pro všechny vyspělé země, a tedy i pro nás. Lékaři na osvětovou přednášku pro každého pacienta nemají čas (a zvláště ne v průběhu chřipkové epidemie) a zkratkovitá informace mnohé pacienty nepřesvědčí.

Každý předpis antibiotik by měl lékař dobře zvážit

Často se také stává, že lékař předepíše jedna antibiotika, ta nezaberou, tak nasadí druhá i třetí. Je takový postup v pořádku?

Každý předpis antibiotika by měl být podložen racionální úvahou. V případě potřeby by měla být provedena další vyšetření, včetně odebrání vzorku na kultivaci a vyšetření citlivosti k antibiotikům (pokud je to ovšem možné). Bohužel v ČR řada

to případ od případu. Domnívám se, že u běžného respiračního onemocnění by to bylo zbytečné, ale nejsem z těch, kteří by pacientům chtěli nějaké diagnostické pomůcky zakazovat, vždyť i teplotu si mohou sami změřit, že? Jen je vhodné, aby si pacienti uvědomili, že je třeba nálezy správně interpretovat a že v tom má lékař větší zkušenosti než oni.

Jak jsme na tom v ČR? Hrozí nám, že začneme umírat třeba na různé sepse? Nebo už se to ve větší míře děje?

Už se to děje. Na sepsi a některá další infekční onemocnění umíráme více než kdy předtím. Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky zemřelo v ČR v roce 2011 na sepsi 711 pacientů, o tři roky později to bylo už 1169 pacientů. Jednou z příčin může být i stoupající rezistence na antibiotika. Podobné varování přináší i informace MUDr. Heleny Žemličkové ze Státního zdravotního ústavu o zvýšeném počtu záchytů multirezistentních enterobakterií produkujících karbapenemázu (enzym, který rozkládá antibiotika, a ta se stanou neúčinná). Zatímco v roce 2014 bylo zaznamenáno pouze 19 případů zachycení takového nebezpečného rezistentního mikroba, v roce 2016 to bylo již 50 a loni do října se počet takových záchytů přiblížil stovce!

Dá se s tím problémem něco dělat? Dá se zastavit nárůst rezistence?

Ano, úzkostnou hygienou v nemocnicích. Její kontrolou. A užíváním správných druhů antibiotik a jen tam, kde je jich opravdu zapotřebí.

Víte, že...

...ZP MV ČR svým klientům letos vrátí za doplatky na léky 4,5 krát více peněz než v roce 2016? Klientům tak za překročení stanoveného limitu na doplatcích za léky vrátí cca 47 milionů Kč. Důvodem je snížení ročního limitu pro děti a seniory z dosavadních 2500 Kč na 1000 Kč. Důchodci nad 70 let budou mít roční limit ještě nižší - 500 Kč. O vrácení peněz se postará sama pojišťovna, která limity hlídá a peníze pak klientům posílá zpět automaticky.



Kdo je MUDr. Michal Prokeš

Vystudoval Fakultu všeobecného lékařství v Praze. V letech 1983 a 1992 složil první a druhou atestaci z všeobecného lékařství. Lékařskou praxi provozoval do roku 1992. Poté pracoval postupně na ministerstvu zdravotnictví a ve zdravotních pojišťovnách.

Od roku 2003 je expertem v soukromé lékové agentuře DrugAgency, a.s. Autorsky se podílí např. na elektronické publikaci Kontrolní modul lékových interakcí. Je členem pěti odborných společností J. E. Purkyně, dále České farmakoeconomické společnosti a Sdružení praktických lékařů ČR. Je externím lektorem Institutu postgraduálního vzdělávání lékařů a farmaceutů. Autorem řady odborných článků v lékařských časopisech a prezentací na odborných kongresech na téma účelná farmakoterapie, farmakoepidemiologie a léková politika a spoluautorem publikací Lipidy v ordinaci praktického lékaře, Praktická revmatologie a Základy farmakoeconomiky.



Cestování

Studenti

Studenti, chystáte se do zahraničí?

Nezapomeňte cestovní pojištění, lékařskou prohlídku a aplikaci s výpisem z lékařské dokumentace

Zdarma pro studenty ve věku 15 až 26 let

Cestovní pojištění a lékařská prohlídka při studijním pobytu

- pro studenty, kteří předloží doklad o studijním pobytu v některé evropské zemi v rámci programu Socrates, Erasmus nebo jiné studijní stáže
- pojistné E-Trip zdarma na 180 dnů s nárokem čerpání 1 x za rok
- příspěvek na lékařskou prohlídku před studijní cestou ve výši až 500 Kč



www.zpmvcr.cz



Cestovní pojištění a lékařská prohlídka pro studenty na cestách

- studenti, kteří rádi cestují po Evropě, mají v průběhu roku pojištění zdarma na 60 dnů
- pojištění nemusí vybrat najednou, mohou ho čerpat i opakovaně během roku

Pozor! Při pobytu v zahraničí delším než 6 měsíců je nutné tuto skutečnost nahlásit zdravotní pojišťovně. Pro sjednání a více informací navštivte naše klientská pracoviště.

Jistota na cestách

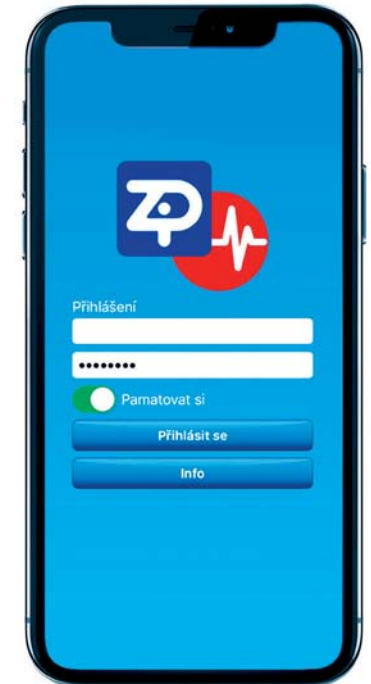
Při cestách do zahraničí se vám může hodit **výpis z lékařské dokumentace v českém nebo anglickém jazyce**, který vám přijde prostřednictvím SMS na váš mobilní telefon.

**Stačí si uložit naše číslo
+420 720 013 019**

Jak na to?

1. Požádejte si o přístup do E-komunikace. Pro získání PIN a hesla volejte infolinku 844 211 211, pošlete email na info@zpmvcr.cz nebo využijte tohoto QR kódu:
 
2. Nejprve se přihlaste na portálu www.zpmvcr.cz v sekci E-komunikace. Vyplňte vaše telefonní číslo v sekci Pojištěnec/Nastavení (Mobil pro SMS služby).
3. Stáhněte si aplikaci ZP211 a vyplňte informace o svém zdravotním stavu, alergiích, užívaných lécích atd.

Tvar SMS zprávy pro českou verzi „Kz“, pro anglickou verzi „Kzen“.



Mobilní aplikace je dostupná:





Moderní technologie pomáhají

Monitorování zdraví přes chytrý telefon, sledování interakce účinků léků díky programu v počítači nebo online registrace z pohodlí domova. Moderní technologie významně zasahují do oblasti zdravotnictví a ZP 211 je propagátorem tohoto trendu. Svým klientům nabízí moderní online a přitom uživatelsky přívětivé prostředí.

Kombinace léků hlídá speciální program

Například pro praktické lékaře připravila pojišťovna ve spolupráci s firmou CompuGroup Medical **program, který vyhodnocuje bezpečnost užívání léků. Přispívá tak k vyloučení jejich nežádoucích interakcí.** „Desítky tisíc našich klientů užívají denně osm a více druhů různých léků. Účinek léků se buď násobí, anebo naopak potlačuje, mohou se zvyšovat i nežádoucí vedlejší účinky. Ve výsledku pak mohou být takové kombinace léků pro člověka opravdu nebezpečné,“ vysvětluje tisková mluvčí ZP 211 Hana Kadečková. Program na možné kontraindikace léků upozorňuje a aktualizuje se s každým nově předepsaným lékem. Pro praktické lékaře je tak velkým přínosem.

Online registrace novorozence

Úlevu přináší pojišťovna i čerstvým maminkám. Ty už nemusí po porodu spěchat na pobočku, aby své miminko přihlásily ke zdravotnímu pojištění v osmidenní lhůtě. ZP MV ČR si uvědomuje, že novopečené maminky mají po porodu zcela jiné starosti než běhat po úřadech. Nabízí jim proto možnost **registrace právě narozeného miminka online z domova** – stačí sednout na moment k počítači a vyplnit na webových stránkách jednoduchý formulář v sekci Přihláška novorozence.



Zdravotní údaje v mobilu

Mobilní aplikace jsou cestou, jak klientům **zjednodušit komunikaci a přístup k informacím.** ZP MV ČR jim nabízí aplikaci ZP211 – mobilní verzi projektu Karta života. Aplikace informuje klienty o vykázané zdravotní péči a ceně, kterou za vyšetření, léky, operace atd. zdravotní pojišťovna lékařům zaplatila. **Informuje také o nejbližším lékaři v okolí i s navigací do ordinace,** což je výborná pomůcka například v době dovolených, když klient náhle potřebuje lékařskou pomoc. Aplikace informuje o aktualitách či nabídce příspěvků z fondu prevence, je i pomocníkem živnostníkům (OSVČ), kteří v ní najdou přehled vyúčtování, plateb a další informace.

Lékař na telefonu – nonstop linka pro vaše zdraví



Potřebujete rychle zkontrolovat váš momentální zdravotní stav, vysvětlit výsledky laboratoře nebo objasnit nějaký odborný lékařský termín? Neříkejte nic snazšího než vytočit nonstop linku pro vaše zdraví na čísle **283 002 772** a zepat se.

ZP MV ČR totiž přichází s novou službou pro své klienty **Lékař na telefonu. K dispozici je pouze pojištěncům ZP 211, a to 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.** Konzultace jim poskytují kvalifikovaní lékaři.

„Je řada věcí, které bychom se svým lékařem rádi prodiskutovali či konzultovali, ale on v ordinaci většinou nemá tolik času. Pro tyto situace jsme se rozhodli nabídnout našim klientům rychlou a účinnou pomoc v podobě nové nonstop služby – Lékař na telefonu,“ říká generální ředitel ZP MV ČR David Kostka.

Upozorňuje však, že služba je konzultační a v žádném případě nenahrazuje rychlou záchrannou pomoc. Máte-li akutní zdravotní potíže, např. krvácení či prudké bolesti, volejte přímo linku 155 nebo 112.

Jak prokážete, že jste naším klientem? Stačí lékaři na telefonu nadiktovat posledních deset čísel z čísla průkazu pojištěnce.

Partner projektu



Pokud máte v mobilu staženou aplikaci ZP211, máte v ní svoji průkazku naskenovanou, takže nemusíte kartičku pojištěnce nikde zdlouhavě hledat.



ZP 211 podpoří dobrovolné hasiče



Dobrovolní hasiči jsou velkou podporou profesionálům. Pomáhají při požárech, povodních či jiných živelních pohromách. A jsou tak při zásazích rovněž vystaveni mnoha rizikům včetně těch zdravotních. Jedním z nich je možnost nákazy žloutenkou. Proto se

ZP 211 rozhodla podpořit dobrovolné hasiče, sdružené v jednotkách II a III, příspěvkem 1000 Kč z fondu prevence právě **na očkování proti žloutence typu A (včetně kombinované vakcíny proti hepatitidě A i B).**

Podrobně informace najdete na www.zpmvcr.cz

Důležité ekonomické informace:

Změny v platbě pojistného na zdravotní pojištění v roce 2018

Od 1. ledna 2018 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. 2018 dochází ke zvýšení minimální mzdy z 11 000 Kč na 12 200 Kč, z toho minimální pojistné činí 1 647 Kč.

OSVČ

Minimální měsíční výše zálohy u OSVČ se pro rok 2018 zvýší z 1 906 Kč na 2 024 Kč. Tuto zálohu je OSVČ povinná zaplatit poprvé za měsíc leden, tzn. do 8. 2. 2018.

Čísla účtů pro příjem plateb na zdravotní pojištění

V důsledku změny zákona č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech, ve znění pozdějších předpisů, převedla ZP MV ČR, stejně jako ostatní zdravotní pojišťovny, své účty pro příjem plateb pojistného na zdravotní pojištění do České národní banky (ČNB). Plátcí pojistného jsou povinni tyto účty používat již od února roku 2017.

Typ plátce pojistného	Číslo účtu	Banka	Variabilní symbol
Zaměstnavatel	2115106031/0710	ČNB	identifikační číslo (IČ)
OSVČ, OBZP	2110102031/0710	ČNB	rodné číslo

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 povinností plátce pojistného.

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

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

OBZP

Od 1. 1. 2018 se částka pojistného, kterou musí platit OBZP, zvyšuje z 1 485 Kč na 1 647 Kč měsíčně.

Platba pojistného státem

Od ledna 2017 bude platit stát za osoby, za které je plátcem pojistného, pojistné z vyměřovacího základu ve výši 7 177 Kč, tj. 969 Kč měsíčně (dříve 920 Kč).

Víte, že...

...ZP MV ČR pomáhá zlepšovat zdravotní stav chronicky nemocným dětem s nemocemi dýchacích cest? Organizuje pro ně dvoutýdenní vysokohorské léčebně-ozdravné pobyty s nízkou finanční spoluúčastí rodičů. Letos na pobyty do Vysokých Tater odjede celkem 400 dětí, a to v červnu a v září.



Osobní a rodinný manažer

Manažer zdraví

Manažer zdraví, více než Karta života

Veškeré důležité informace o vašem zdravotním stavu i vašich dětí můžete mít neustále u sebe, 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. Dostupné vždy, když je potřebujete. A kartičku pojištěnce už můžete klidně zapomenout doma.

Mobilní aplikace je dostupná:




www.zpmvcr.cz



Měníme tvář webu

S novým rokem přicházíme s novou podobou webových stránek www.211.cz a www.zdravijakovasen.cz na podporu zdravého životního stylu, který pro vás připravujeme ve spolupráci s odborníky jako je Petr Havlíček a dalšími.

A nezapomeňte nám fandit i na facebooku:

 @pojistovnazpmvcr



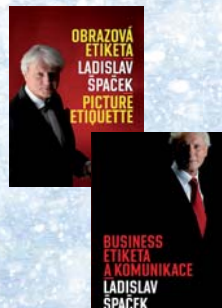
Luštěte s námi!

Připravili jsme pro vás soutěž o ceny. Svě odpovědi se zněním tajenky můžete zasílat do 15. 3. 2018 na email: marketing@zpmvcr.cz, heslo: Křížovka nebo poštou na adresu: Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR, oddělení marketingu, Vinohradská 2577/ 178, PSČ 130 00, Praha 3.

Následně vylosujeme výherce. Rozhoduje správná odpověď a datum přijetí. Jména výherců uveřejníme 19. 3. 2018 na našem facebookovém profilu a následně je budeme kontaktovat e-mailem.

O co soutěžíme?

- 2 x Vitamínová ovocná kytička
- 2 x Poukázka v hodnotě 500Kč na nákup v e-shopu Medpharma (partner soutěže)
- 2 x CD od zpěvačky Dasha „Konečně“
- 2 x Knížky od Ladislava Špačka, Business etiketa a komunikace, Obrazová etiketa



Držíme vám palce!

Víte, že...

...ZP MV ČR nemusíte hlásit změnu jména a adresy? Díky tomu, že je pojišťovna napojena na základní registr obyvatel, zjistit si tyto změny sama a sama vám také pošle novou průkazku pojištěnce s již platnými změnami.

POMŮCKA: ERVÍN, IVRY, IOTAR, OTRLOST, PIETA	TROPANOVÝ ALKALOID	HIMOTY NA BROUŠENÍ	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY	OSĚVÁNÍ	PODNIK S CELOSTÁTNÍ PŮSOBNOSTÍ	RODNÝ LIST (ZKR.)	LUPEN	2. DÍL TAJENKY	VZOREC OXIDU CÍNATÉHO	SEKNOUT
ŠVÉD. SKUPINA					CYNIČKOST						
TĚLO					POCTIVÝ						
RUDÁ BARVA				ČESKÝ CHOREOGRAF			HOVĚŽÍ DOBYTEK				
PEVNINA V MOŘI				PYSKY		STOVKA	ZVRATNÉ ZÁJMENO			ZKR. EVROPSKÉ UNIE	INIC. BÁSNÍKA TOMANA
ZBOŽNÁ UČTA					ZÁPOR	EVROPAN		HLES			
ČÁST PÁŘIZE					ZKR. PRO PONDĚLÍ		SVLÉCI BOTY				
ARMSTRONGOVY INICIÁLY				POLITICKÁ STRANA	KMENY SLOVENSKY		GRUŽÍNSKÉ MĚSTO			ČISTIČI PROSTŘEDEK	MILENECKÝ VZTAH
	ZKR. VLÁDNÍ AGENTURY (USA)	ZUB (ODBORNĚ) ANGLICKY MUŽI		MYTOLOGICKÁ BYTOST		HABEŠAN					
ODVÁŽNĚ					PERUÁNSKÉ SÍDLO	ŽENSKÉ JMÉNO			KNOKAUT (ZKR.)		
TREZOR					VELKÉ VELIKOSTI				3. DÍL TAJENKY		
A TAKÉ NE				VODNÍ SPORTOVKY	DOMÁCKY EDUARD			ROZVRH. ZKR. PRO CHEMII			
				SPZ RIMAVSKÉ SOBOTY	KARETNÍ BARVA			DAV VE FILMU			
	PĚVEČKA TĚLESA	VITIPNÝ KOUSEK					NÁZEV MOBILNÍ APLIKACE				
		POLÉVÁNÍ (MEDICÍN.)					DRUH JEHLIČNATÉ DŘEVINY				
ZTROPIT (EXPRE-SIVNĚ)								MOJI			
								DRUH TANCE		MÍT SNY	KAPROVITÉ RYBY
PUMY						POSKYTOVATEL INTERNETU (ANGL. ZKR.)				INIC. HEREČKY LORENOVÉ	
						PŘEDLOŽKA				TVOJE	
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			KREVŇNÍ OBRAZ (ZKR.)	OSOBNÍ ZÁJMENO	4. DÍL TAJENKY						
					ZN. RADONU						
NEJLEPŠÍ VÝKON							MUŽSKÉ JMÉNO NĚM. PŮVODU				
CIZÍ JMÉNO (IVONA)							ZAPISOVATI				

„Zdraví je jako vášně, ale nečekejte, až ji chytíte od někoho jiného.“ Pokračování v tajence...

Široká síť kontaktních míst po celé ČR

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

POBOČKA PRAHA

PRACOVISŤE

Praha 3: Vínohradská 2577/178, 130 00
T: 233 002 111

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

Benešov: Dukelská 2192, T: 317 724 611,
317 724 613, **Beroun:** Tyršova 1635,
T: 311 626 160, **Kladno:** Osvoboz. pol.
věžňů 379, T: 312 685 440, **Kolín:** Havelco-
va 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 6:** Na Petřinách
392/72 (otevřeno v průběhu února),
T: 725 228 238, **Praha 5:** Štefánikova 319/44,
T: 702 013 301, **Praha 4-Háje:** Kupeckého
843, T: 702 013 300, **Příbram:** nám. T. G. Ma-
saryka 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

PRACOVISŤE ČESKÉ BUDĚJOVICE

Klaricova 867/19, 370 04, T: 387 782 111

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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

PRACOVISŤE PLZEŇ

Hruškova 8, 320 65, T: 378 023 222

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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

PRACOVISŤE HRADEC KRÁLOVÉ

Wonkova 1225, 500 01, T: 495 737 311

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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

PRACOVISŤE ÚSTÍ NAD LABEM

Štefánikova 992/16, 400 01
T: 475 655 111

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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

PRACOVISŤE BRNO

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

Otevírací doba:

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

Blansko: Svitavská 1, T: 516 417 536,
Boskovice: Masarykovo nám. 12,
T: 516 454 312, **Břeclav:** nám. T. G. Masa-
ryka 10, T: 519 374 829, **Havlíčkův Brod:** Ha-
vlíčkovo nám. 1963, T: 569 428 368, **Hodonín:**
Národní třída 4040/77, T: 518 321 449,
Ivančice: Palackého nám. 8,
T: 546 434 243, **Jihlava:** Židovská 1,
T: 567 322 608, **Pelhřimov:** Poděbradova
26, T: 565 322 478, **Třebíč:** Bedřicha Vác-
lavka 212/12, T: 568 846 005, **Velká Bíteš:**
Tyršova 223, T: 566 531 011, **Velká nad
Velíčkou:** 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 8/2, T: 515 244 008, **Žďár
nad Sázavou:** nám. Republiky 26,
T: 566 630 185

POBOČKA OLOMOUC A OSTRAVA

PRACOVISŤE OLOMOUC

Jeremenkova 42A, 772 11
T: 585 238 411, 585 228 469

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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:** Havlíč-
kova 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

PRACOVISŤE OSTRAVA

Hlávkova 2, 702 00 Ostrava–Přívoz
T: 596 206 111

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

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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

Víte, že...

...máte-li jakýkoliv dotaz na vaši
ZP MV ČR, můžete se obrátit na pracovnice
Infolinky na čísle **844 211 211** nebo nám
napsat na **info@zpmvcr.cz?**



Oceníme ty, kteří pomáhají

dárci krve, krevní plazmy a kostní dřeně

Příspěvek z aktuální nabídky programů pro muže a ženy až do výše 500 Kč

Plus:

- příspěvek až do výše 250 Kč na vitamíny nebo na aktuální nabídku programů pro muže a ženy za min. 2 bezpříspěvkové odběry v roce 2018 s možností postoupení příspěvku svému dítěti do 18 let,
- příspěvek na léčebné procedury až do výše 5 000 Kč za celkem 6 odběrů krve od posledního příspěvku ZP MV ČR (2 bezpříspěvkové odběry v jednom roce).

V případě nemožnosti využít léčebné procedury příspěvek až do výše 2 000 Kč na stomatologické výkony, dioptrické brýle, sportovní aktivity, dentální hygienu ad.)

Příklady čerpání bonusových příspěvků pro dárci krve, krevní plazmy a kostní dřeně:

1/	- příspěvek z aktuální nabídky programů např. sportovní aktivity	500 Kč
	- vitamíny	250 Kč
	- lázeňské procedury	5 000 Kč
	Celkem	5 750 Kč

2/	- příspěvek z aktuální nabídky programů např. očkování	500 Kč
	- vitamíny	250 Kč
	- V případě nevyužití léčebných procedur příspěvek např. na sportovní aktivity 2 000 Kč	
	Celkem	2 750 Kč

Nabídka platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy. Pojištěnec může v kalendářním roce požádat o příspěvek pouze z jednoho programu (vyjma programu pro dárci).

Kompletní a podrobné podmínky čerpání jednotlivých příspěvků naleznete na www.zpmvcr.cz.