



Časopis
České průmyslové
zdravotní pojišťovny
2025/2026

Jakub Mazůch

Rozhovor

Psychoterapie

Jak uzdravit duši

Dárci krve a plazmy

Nezištní hrdinové



S NÁMI

cestujete v pohodě



Výhodné cestovní pojištění on-line

- Vše vyřízené během **pár minut**
- Pojištění ihned po uzavření smlouvy
- **Ušetříte až 10 %** oproti sazbám na pobočkách ČPZP
- Cestovní pojištění lze sjednat také v **mobilní aplikaci ČPZP**
- Platba kartou **on-line** nebo převodem na účet
- Pojistit se mohou i osoby nepojištěné u ČPZP
- Plnění léčebných výloh až do **10 000 000 Kč**



6

Rozhovor



8

Preventivní
programy
ČPZP

14

Nordic walking



21

Dotazy lékařům

**PLUS PRO ZDRAVÍ**

Časopis České průmyslové zdravotní pojišťovny

Vydává: ČPZP, Jeremenkova 161/11, 703 00
Ostrava-Vítkovice | Kód pojišťovny: 205 | E-mail:
posta@cpzp.cz | Infocentrum: 810 800 000
| Redakční rada: Úsek obchodního ředitele
ČPZP, tisková mluvčí ČPZP a Lenka Gulašiová
| Grafická úprava: I.N.GLOBAL a.s. | Vydáno:
červen 2025 | Náklad: 19 500 ks | Vydání
jedenkrát ročně | Místo vydání: Ostrava
| Identifikační číslo: 47672234 | Registrace:
MK ČR E 1481 | titulní foto: Martin Grobe

VÁŽENÉ ČTENÁŘKY, VÁŽENÍ ČTENÁŘI, NAŠI MILÍ KLIENTI.

Jsem rád, že vám mohu představit nové číslo časopisu Plus pro zdraví, kde se mimo jiné věnujeme tématu duševního zdraví. Psychická pohoda a s ní spojené mentální zdraví jsou pro náš spokojený život nesmírně důležité, ne-li přímo klíčové. Je proto žádoucí, abychom posilovali svoji odolnost vůči nejrozličnějším škodlivým vlivům. Rady a doporučení k tomu, jak si duševní zdraví chránit a upevňovat, můžete čerpat z rozhovoru s terapeutkou, který v časopise naleznete.

Mimochodem věděli jste, že příjemný způsob, jak se cítit lépe, nabízí třeba meditace a autogenní relaxace? Máme pro vás pár užitečných tipů na to, jak pracovat sami se sebou a dosáhnout tak uvolnění, vnitřního klidu a pocitu duševní čistoty.

Naše celkové zdraví samozřejmě závisí i na tom, jak často a moc se hýbeme. Lidé vždy hledají co nejjednodušší cesty, jak zhubnout a udržet si zdraví. Ten nejpřirozenější pohyb, chůzi, mimochodem naše pojišťovna odměňuje částkou až 1 000 korun v oblíbeném programu Krok pro zdraví. Pokud se přidají hůlky, jde o severskou chůzi, známou jako nordic walking. Lidé při ní ale často dělají chyby, a tak si mohou i ublížit. Pro koho je tento typ pohybu vhodný a na co je třeba se soustředit? Odpovědi také můžete najít v tomto čísle našeho klientského časopisu.

Vážené čtenářky a vážení čtenáři, dovolte mi ještě několik slov k naší pojišťovně. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna dlouhodobě patří k stabilním a pevným článkům financování zdravotního pojištění



a nic na tom nemění ani současná poměrně náročná hospodářská situace v celé zemi a potažmo ve světě. Za péči o naše pojištěnce zdravotnickým zařízením řádně platíme. Platby z ČPZP odcházejí ve lhůtě splatnosti, takže se nemusíte obávat, že zůstanete bez lékařské péče. I pro rok 2025 jsme zachovali pestrou skladbu preventivních programů, kterou jsme vhodně doplnili o novinky. Co naopak významně snižujeme, to jsou náklady na provozní činnost a děláme to tak, abyste to na kvalitě a rozsahu našich služeb nepoznali.

V našich preventivních programech pro letošní rok jsme zavedli novinky, jako je příspěvek na odlehčenou sádku, a dentální hygienu jsme přesunuli z doplňkového programu Bonus Plus do standardní nabídky. Jestli patříte k našim pojištěncům, upřímně vám děkuji za přízeň. Pokud ještě našimi pojištěnci nejste, věříme, že naše atraktivní nabídka, unikátní služby a finanční stabilita vás natolik zaujmou, že se rozhodnete našimi klienty stát. Těšíme se na vás!

Ing. Vladimír Matta,
generální ředitel

Abyste se cítili lépe

Zdravý životní styl je o rovnováze. A ta nespočívá jen ve vyváženém jídelníčku a v dostatku pravidelného pohybu, ale také ve vyrovnané mysli.

Možností, jak zpomalit kolotoč myšlenek vířících hlavou či ze své mysli vypudit to, co vám nedělá dobře, je naštěstí docela dost. Stačí jen chtít a udělat pověstný první krok.

Co tak si pro začátek připravit vonnou koupel, pustit relaxační hudbu, zapálit svíčky a pak už si jen ve vaně o samotě užívat všeobjímající pocit klidu a pohody, soustředit se pouze na daný okamžik? Taková chvilka může být velice osvěžující a může přispět k úplně jinému pohledu na vše, co vás během dne potkalo.

Pokud chcete meditovat, najděte si místo, kde vás nebude nikdo rušit. Pohodlně se posadte, zavřete oči a zaměřte se na klidné, rovnoměrné dýchání, které uvolní mysl i tělo. Zavřete oči a pomalu a zhluboka dýchejte, snažte se maximálně soustředit na každý nádech a výdech. Odpoutejte se od jakýchkoliv myšlenek.

Pokud se vám do mysli začnou vkrádat, zaměřte se na své pomalé, hluboké dýchání. Nadechněte se nosem, vydechněte ústy nebo nosem. Důležité je, aby výdech trval déle než nádech. Při nádechu počítáme do 2 až 4 sekund, při výdechu do 4 až 6 sekund. Skvělým meditačním nástrojem je vizualizace. Představte si, že jste na místě, kde je vám hezky. V lese, na pláži, v pohodlném ušáku u babičky, kde jste se v dětství cítili tak krásně... Pokud s meditací teprve začínáte, postupujte takto nejprve jen chvilku, dvě tři minuty. Později už budete díky pravidelnému opakování schopni uniknout svým myšlenkám na podstatně delší dobu. Jen buďte trpěliví, žádný začátek není jednoduchý.

Cest, jak se dobrat – velice zjednodušeně řečeno – klidné mysli, je

celá řada. Skvělou relaxací je cvičit jógu nebo můžete vyzkoušet různá dechová a relaxační cvičení, jichž na internetu najdete nepřeberné množství. Někoho osloví arteterapie, jiného kraniosakrální terapie, jež podporuje znovunalezení rovnováhy na fyzické i psychické rovině. Obrátit se můžete i na lektory zaměřující se na duševní zdraví. Prevencí v péči o psychiku se zabývají například i neziskové organizace, které navrhuje i zásady zdravé psychohygieny: Člověk by měl pamatovat na svou pohodu (mít dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy), měl by mít pohyb, udělat si čas na své myšlenky a pocity (každý den na určitý čas vypnout mobil, počítač i televizi) a věnovat se lidem, s nimiž je mu dobře. Každý by si měl nastavit dosažitelné cíle a být na sebe hodný. Tak co začít třeba tímhle?

Chcete vítězit? Pečujte spolu s námi o své zdraví!

Dostali jste chuť jít si zaplavat? Nebo jste si řekli, že už by možná byl čas na protažení těla ve fitku? Prostě jste začali víc myslet na své zdraví?

Tak to vás možná inspirovala naše **brandová kampaň** zaměřená na prevenci. Chtěli jsme vás trochu povzbudit k aktivnímu a zdravějšímu životu. Pokud se to povedlo, jsme rádi.

Bazén v brněnských Lužánkách, posilovna, a nakonec i ateliér byly zkraje roku svědky focení, jehož téma by se dalo vyjádřit jednoduše – zdravý životní styl. Protože právě k němu pojištěnce ČPZP vedeme. A motivujeme. A to nejen záběry, z nichž přímo sálá radost z aktivního pohybu.

ČPZP v rámci preventivních programů nabízí širokou škálu příspěvků – například na plavání, cvičení, péči o děti nebo péči o své duševní zdraví. Naším pojištěncům tak pomáháme, aby se mohli po všech stránkách cítit skvěle a sebejistě.

S novými vizuály se můžete setkat na webových stránkách a na sociálních sítích pojišťovny. Vzdušný a inovativní koncept, jímž jsme vás letos oslovili, byl kromě pohybových aktivit zacílen i na vybrané preventivní programy, které mohou pomoci při zvládání stále náročnějších životních situací – jmenují se Manažerka mateřství a Duševní zdraví. Prevence je pro nás na prvním místě. A jsme pyšní na vás, že jste se rozhodli vítězit.

PROTOŽE TEN, KDO PEČUJE O SVÉ ZDRAVÍ, JE VÍTĚZ.

Motto kampaně pro rok 2025 je **ZDRAVÍ S JISTOTOU**. Jeho význam skvěle doplňuje spojení s našimi preventivními programy, které v kampani používáme:

“
Příspěvky na pohyb? Jistě!
Odměna za kroky? Jistěže!
Péče o duševní zdraví? Ale jistě!
Podpora maminek? Jistojistě!
”

Aktuální kampaň najdete na těchto webových stránkách ČPZP:



Je dobré vědět, že NIC NEMUSÍM

Široký, zářivý úsměv, úžasné pohybové schopnosti a neskutečná energie zářící na kilometry. To je tanečník **Jakub Mazůch**, jehož známe z televizních obrazovek, divadla i z nejrůznějších tanečních projektů.

Jakube, stane se, že i člověk, který srší energií jako vy, jí mívá nedostatek?

Myslím, že v mém případě se před časem právě to přihodilo. Energií je třeba nejen vydávat, ale taky se ji naučit přijímat. Je to jednoduchý zákon zachování rovnováhy. Hodně energie jsem předal svým tanečním svěřencům, lektorům, divákům a fanouškům, a tak se těším, že s ní naloží dobře. Díky televizním pořadům, jako je StarDance nebo Rytmix, a mým projektům Dance For People má mnou investovaná energie velký dosah až přesah a za to jsem vděčný.

Ale jak se říká, všeho moc škodí. Dával jsem veškerou energii do všeho a všech okolo tance a nedával ji sobě a své rodině, což jsou základní stavební kameny pro další růst a spokojený život. Svou energii jsem totálně spotřeboval a už jsem jen byl v začarovaném kruhu, kdy jsem si myslel, že musím

tancovat víc a víc, abych načerpal endorfiny. Jenže ony rychleji a rychleji vyprchávaly... Takže na parketě jsem stále ještě vypadal, že se nekonečně usmívám a srším energií, ale mimo parket byl obrázek zcela zdrcující.

Takže jste se rozhodl zvolnit?

Zvolnil jsem nedávno. Až po jedenácti letech chronických bolestí hlavy, kdy přišel den uvědomění si, že NIC NEMUSÍM. Jsem za ten den vděčný. Je samozřejmě těžké v takovém nastavení zůstat a důvěřovat mu, ale pracuji na tom. Baví mě to a vidím výsledky i na svých dětech, ženě, a hlavně na sobě. Někdy to ale trvá, než se k vám energie dostane zpátky.

Mám pocit, že jsem ubral tak 80 procent aktivit. Jenže jsem jel na 200 procent, na což mě už delší dobu upozorňovali lidé, kteří mě dobře znají. Taneční kurzy, divadlo, dlouhodobě plánované termíny projektů, bylo toho opravdu hodně. Ale mám štěstí, že můj program je flexibilní. Takže se v něm snažím vytvořit časovou harmonii, korigovat počet tanečních lekcí a vystoupení, abych to opět nepřepálil.

To znamená, že jste začal energii vědomě dobíjet...

Musím říct, že právě to se zkouším naučit. Není to jednoduché a chce to čas.

Na koníčky a přátele nebyl vůbec žádný prostor, a když jsem byl s rodinou, už jsem ani moc neměl energii se jí naplno věnovat. A nastavení „musím, vždyť je to moje rodina, kterou miluji“ člověka jen víc a víc ubíjí. Je fakt, že tančím téměř každý den a nejčastěji tančím pro někoho, což znamená, že i když dělám něco, co mě baví, energii hlavně dávám. Snažím se teď najít bilanci, jak to udělat, aby mi nějaká energie zbyla. Po hodně dlouhé době jsem si vymezil čas na sebe a začínám vnímat, že mě opět baví tréninky i tanec jen tak pro radost. Nejspíš se tomu říká seberealizace, což říkám s trochou ironie. Pocit vlastního naplnění totiž člověk často podceňuje. Poslední dobou mě baví i zpěv; je krásné pozorovat, jak se ke mně přidávají i mé děti, a to se pak ta nabytá energie ještě násobí. Chtěl bych si vyhradit víc času na přírodu a procházky venku, to mě nabíjí.

Znamená to, že jste se začal zabývat i duševní hygienou?

Cítím, že u mě jde o jakousi vyváženost psychiky a fyzické stránky, tedy vlastně vyváženost mě samotného i mé rodiny ve vztahu k mé práci neboli k tanci.



Prakticky to znamená, že se každý den snažím uvědomovat si sebe, na chvíli se zastavit, zavřít oči a dýchat, zkrátka udělat si čas pro sebe. Třeba si nasadím sluchátka a pustím si uklidňující hudbu. Se ženou se taky rádi bavíme o nastavení mysli, a dokonce chodíme na terapie. Zkouším se naučit meditovat.

A jak pečujete o tělo, které je vašim pracovním nástrojem?

Jak už jsem naznačil, před rokem jsem dospěl k nastavení mysli se zaměřením na sebe. To byl bytelnější základ pro rozhodnutí, že o sebe budu pečovat i fyzicky. Zajímám se o otužování a dýchání, chci se v tom dál vzdělávat. Absolvoval jsem Wim Hof expedici s výstupem na Sněžku. Chodím na fyzioterapie a do posilovny, pro uvolnění a regeneraci těla také na masáže a do kryokomory.

V taneční soutěži StarDance jste diváky zaujal jako taneční partner Evy Adamczykové a food influencerky Chili Ta Thuy. Z obou energie jen sršela. Bylo to pro vaši souhru na parketu důležité?

Tak úplně zásadní to nebylo. Ale každopádně bylo fajn, že jsme se spolu nenudili. (úsměv) I humor je pro fungování a zdravé nastavení mysli dost důležitý. Co se týká fyzické energie, bylo asi dobře, že mi obě holky stačily. No... Možná jsem já někdy nestačil jim. (široký úsměv)

Když si na oba ročníky StarDance vzpomenete, jak byste každý z nich zhodnotil jednou větou?

V souvislosti se svým novým nastavením mysli bych řekl, že poprvé jsem dostal příležitost k sebepoznání a možnost okusit jakousi lehkost bytí. A v druhém ročníku jsem měl možnost zažít pestrost života, naučit se být stále sám sebou a udržet se v rovnováze.

Kdybyste měl použít jen jedno slovo, jaké by charakterizovalo Evu a jaké Chili?

Eva je freerider. Chili je drak.

Co bylo nejhezčím okamžikem obou ročníků, co nejnáročnějším?

Nejhezčí okamžik jsem zažil po odtančení pasu dohle v charitativním dílu a pak také ve finále, když jsem viděl Efku, jak zážitek z tance sebou nechává postupovat. Nejnáročnější bylo vždy zvládnout moje úrazy a v hlavě se s nimi srovnat. V prvním StarDance to byl kotník, ve druhém koleno.

Co vám tato taneční soutěž dala, co naopak vzala?

StarDance mi pomohla v cestě k sobě samému a tím mi dala i větší klid. Získal jsem také několik úžasných nových přátel. Vzala mi pár kilo na váze, což je fajn (úsměv), a možná trochu soukromí. Ale fanoušci jsou milí, takže se s nimi vždy rád vyfotím. Nicméně ani na dovolené se mnohdy už neschováme.

Jakube, kdy se začal projevovat váš pohybový talent?

Myslím, že byl hodně dlouho skryt. (úsměv) Při náboru do tanečního kroužku ve školce vzali mého kamaráda, který tam ale nechtěl jít beze mě. Tak mě museli přijmout taky. On po půl roce skončil, já u tance zůstal doteď. Pokud jde o talent, ten se u mě začal pomalu probouzet až asi kolem jedenáctého roku. Byl jsem pak ovšem velký dřič, odcházel jsem z tréninku jako poslední. Takže za všemi mými úspěchy je spíš tvrdý trénink a poctivost.

S jakým tancem nebo okamžikem při tanci je spojena vaše nejhezčí vzpomínka?

Vždy, když diváci na vystoupení ocení náš taneční um, je to krásný pocit. Díky televizi to byly určitě stovky tisíc diváků, ale naživo jsem měl to štěstí být na světových hrách v Kolumbii, kde nám po sólovém tanci v býčí aréně ve stoje aplaudovalo 18 000 Kolumbijců.

Kdybyste si měl zatančit už jen jediný tanec, jaký by to byl a proč?

Tanec s mou ženou Monikou. A vložil bych do něj všechny krásné vzpomínky na to, co jsme za celý život zažili. Takže by trval věčně.

Jakube, jaké jsou vaše další plány?

Chci se dál rozvíjet a neusnout na vavřínech jak v tanci, tak v osobním a rodinném životě. Jsem teď součástí krásného, dynamického tanečně-divadelního projektu Love 2 Dance, který vznikl v Bratislavě a od května se hraje také v Divadle Hybernaria v Praze. V plánu je v příštích letech i asijské tour. Dále povedeme s manželkou lekce karibských tanců pro dospělé manželské, přátelské páry a jednotlivce a navázali jsme spolupráci s panem Zdeňkem Chlopčíkem. Moc se na to těšíme. A vypadá to, že v Divadle Jiřího Myrona v Ostravě se i v nadcházejících letech bude stále hrát inscenace Donaha, kde hrdě účinkuji.

Foto: rodinný archiv
J. Mazůcha

Jakub Mazůch

Český profesionální tanečník, choreograf a lektor tance se narodil 25. dubna 1988 v Ostravě, kde také žije a pracuje.



S námi bude celá vaše rodina v klidu

Snažíme se myslet na všechno. A na všechny. Chceme, abyste byli rozesmátí, spokojení a hlavně zdraví. Abyste věděli, že máte někoho, o koho se můžete opřít. Kdo nepodceňuje prevenci a je stále o krok napřed, aby vás mohl jistit.

Preventivní programy, které mohou pojištěnci ČPZP během roku čerpat, mají stanovený maximální limit. U dětí je to 1 500 korun, u dospělých 1 000 korun. Ovšem některé programy, například Duševní zdraví s příspěvkem až 3 000 korun, Bonus Plus a další, se do stanoveného limitu nezapočítávají a můžete je čerpat navíc. A zcela samostatně jsou tu ještě příspěvky pro dárce krve. Není toho málo, co říkáte?

Pestrý a bezpečný život pro děti a mládež

V roce 2025 dosahují příspěvky pro děti (do 17 let včetně) výše až 1 500 korun. Je jich opravdu mnoho, takže jen tak namátkou...

■ Letní tábory (až 1 500 korun)

Dopřejte svým dětem aktivní prázdniny – rádi vás v tom podpoříme. Příspěvek poskytujeme na tábory konané na území České republiky, vztahuje se i na příměstské tábory. A týká se dětí od 3 let.

■ Ochranná přilba (až 500 korun)

Jsme rádi, že vaše děti sportují. A stejně jako vy chceme, aby byly v bezpečí.

■ Lehká sádra (až 1 000 korun)

Tato novinka je určena na úhradu odlehčené a lehké sádry z plastů, pryskyřice a karbonových vláken. Prostě dětem chceme stonání ulehčit!

■ Očkování (až 1 500 korun)

Příspěvek platí pro všechna očkování proti infekčním onemocněním, která nejsou hrazená z veřejného zdravotního pojištění.



■ Zdravé dítě (až 500 korun)

Tento příspěvek podporuje zdravý rozvoj dětí do 2 let včetně. Jeho využití je opravdu široké: od kosmetických přípravků zakoupených v lékárně přes dětské inhalátory až po edukační kurzy pro matky s dětmi nebo cvičení a plavání dětí. A to není všechno. Seznam možností, jak tento program využít, je opravdu dlouhý...

■ Chůva 24 (až 500 korun)

Když víte, že je váš mrňousek v bezpečí, jste klidnější. Poříďte si pro své děťátko deskový monitor dechu nebo chůvičku – rádi vám na nákup přispějeme.

Další preventivní programy pro děti i zásady jejich čerpání najdete ZDE



Komfort a pevné zdraví pro dospělé

Nabídka preventivních programů platných pro rok 2025 je opravdu rozmanitá, takže uvádíme jen pár příkladů z mnoha.

■ Zdravý životní styl pro dospělé (až 5 500 korun)

Sympatický balíček zaměřený na prevenci a zdravý životní styl zahrnuje 1 000 korun na preventivní programy Pravidelný pohyb, Rázová vlna, Sportovní prohlídka a další, 1 000 korun navíc v rámci programu Krok pro zdraví, 3 000 korun na podporu duševního zdraví a až 500 korun jako bonus za dodržování prevence a věrnost pojišťovně.

■ Pravidelný pohyb (700 korun)

V rámci prevence kardiovaskulárních chorob a obezity poskytujeme pojištěncům od 18 let příspěvek na pravidelnou pohybovou aktivitu včetně plavání.

■ Očkování (až 1 000 korun)

Nepodceňujte nebezpečí infekčních onemocnění!

■ Lehká sádra (až 1 000 korun)

Víme, že život po úrazu není právě nejlehčí...

■ Vysoký krevní tlak (až 500 korun)

Pořídte si pažní tlakoměr! Příspěvek je určen chronicky nemocným pacientům s diagnózou hypertenze.

■ Rázová vlna (až 500 korun)

Příspěvujeme na terapii rázovou vlnou provedenou u poskytovatele zdravotních služeb. Tento příspěvek je odměnou pro pojištěnce, kteří o své zdraví pečují a pravidelně absolvují preventivní prohlídku u praktického lékaře.

■ Zdraví 65+ (až 500 korun)

Pojištěncům ve věku od 65 let přispíváme na nákup doplňků výživy a vitaminů v lékárně, které podporují imunitu a slouží k prevenci zhoršení stavu kloubů a paměti. V případě mužů jde také o doplňky podporující snížení příznaků spojených s problémy s prostatou.



Programy nad limit pro děti i dospělé

Některé z programů, které lze během roku čerpat navíc

■ Duševní zdraví (až 3 000 korun)

Program pro zvýšení dostupnosti psychosociální podpory je určen na psychosociální intervenci absolvovanou u vybraného odborníka – soukromého terapeuta s patřičnou kvalifikací. Příspěvek lze poskytnout také na on-line konzultaci.

■ Bonus Plus (až 500 korun)

Oceňujeme zdravotní prevenci a věrnost pojištěnců, které se snažíme motivovat k maximální péči o zdraví a odměňovat je i za věrnost k ČPZP.

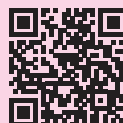


Na preventivní programy plánuje ČPZP vynaložit 450 milionů korun.

■ Manažerka mateřství – program nad limit pro ženy (až 3 000 korun)

Víme, jak důležité je klidné mateřství. Proto poskytujeme příspěvek na nadstandardní vyšetření nebo péči v souvislosti s těhotenstvím u poskytovatelů zdravotních služeb, na prvotrimestrální screening, epidurální analgezií, předporodní kurzy, služby soukromé porodní asistentky atd.

Další preventivní programy pro ženy i zásady jejich čerpání najdete ZDE



Další preventivní programy pro muže i zásady jejich čerpání najdete ZDE



Téma, o kterém se nemluví

Tématem, o kterém se příliš nemluví, nicméně v České republice se jím zabývá více než **polovina mužů ve věku 35 až 65 let**, je erektilní dysfunkce. Neschopností dosáhnout erekce a udržet ji s uskutečněním pohlavního styku u nás trpí odhadem asi pět set až osm set tisíc mužů v uvedeném věku.

■ Řešte s lékařem

„Zmíněný počet pacientů vychází z anonymních dotazníkových průzkumů, kdy v uvedené věkové kategorii přiznal problémy s erekcí každý druhý muž. Ale k lékaři přijde vyhledat pomoc přibližně jen desetina z nich. To je neradostná bilance,“ konstatuje MUDr. Ivan Anděl z andrologické ambulance Krajské nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně. „Je prokázáno, že 40 procent pacientů trpících erektilní dysfunkcí s lékařem o svých potížích nikdy nehovořilo. Přitom se mohou obrátit na svého praktického lékaře, urologa, neurologa, endokrinologa nebo diabetologa – potíže s erekcí totiž mívá velké množství diabetiků. Zmínění specialisté provedou vyšetření, případně pacienta odešlou do andrologické nebo sexuologické ambulance,“ pokračuje. „Bohužel velká část mužů raději svůj problém anonymně probírá na sociálních sítích,“

podotýká a zdůrazňuje, jak je důležité dostat do povědomí mužů medicínské informace, jež by jim mohly pomoci.

■ Neotálejte!

Erektilní dysfunkci je podle slov MUDr. Anděla třeba řešit co nejdřív. „Může totiž jít například o první příznak onemocnění srdce, cév nebo prostaty, případně neurologického onemocnění. Proto by se muži neměli ostýchat a namísto toho, aby hledali informace na diskusních fórech a nakupovali potravinové doplňky na internetu, by se měli nechat vyšetřit odborníkem, který zjistí, zda za jejich problémem nestojí vážné onemocnění. Je totiž prokázáno, že erektilní dysfunkce má z 80 procent příčinu organickou, cévní nebo nervovou a jen 20 procent je způsobeno psychogenními potížemi, k nimž vede přepracovanost, ponocování či pobyt v zakouřeném prostředí.“

Jak zlínský androlog podotýká, erektilní dysfunkce není choroba, je to příznak onemocnění. „Vyskytuje se u pacientů s vysokým tlakem, cukrovkou, po mozkové mrtvici, po infarktu, s neurologickými chorobami, s poraněním míchy, provází deprese a jiná psychiatrická onemocnění. Proto je třeba se jí zabývat,“ podotýká a poukazuje i na druhou rovinu toho, proč muž může mít potíže dosáhnout plnohodnotné erekce. „U některých pacientů bývá erektilní dysfunkce následkem tabletové léčby jiného onemocnění – jde o projev nežádoucího účinku léku. Ve většině případů zmíněné potíže způsobují betablokátory používané při léčbě vysokého tlaku a kardiologických potíží, antidepressiva, léky na snížení tukových látek v krvi či antiandrogeny s hormonálním účinkem. Se specialistou pak je třeba probrat medikaci, hledat řešení,“ navrhuje lékař, podle kterého velkou skupinu mužů s uvedenými problémy představují i kuřáci a obézní pacienti. „U obou uvedených skupin je erektilní dysfunkce častá a mnohdy by bylo možné ji vyřešit jen úpravou životního stylu. Bohužel kuřáci a obézní jedinci

si to ve valné většině nechtějí připustit. Ale jejich aktivní spolupráce při léčbě je nezbytná. To znamená přestat kouřit, nebo alespoň zahájit odvykací kúru, případně řešit svou obezitu.”

MUDr. Anděl zmiňuje také pacienty po úrazu v oblasti páteře a pánve. „Většina center, která o tyto pacienty pečují, je s daným problémem obeznámena a je připravena ho řešit. Ale nemusí jít pouze o úrazy, nýbrž také o následky operací malé pánve a o onkologické operace nádorů tlustého střeva, konečníku, karcinomu prostaty a močového měchýře. Neznamená to, že by se tito pacienti museli zcela vzdát sexuálního života. Rozhodně by měli být odesláni k andrologovi nebo sexuologovi, aby mohla být provedena diagnostika a stanovena příslušná léčba,” vysvětluje a podotýká, že erektilní dysfunkce zdaleka není jen problémem medicínským. „Má vliv na kvalitu života a partnerské vztahy. Motivací pacientů, kteří se rozhodli svou situaci řešit, často bývá snaha udržet partnerství, případně přicházejí kvůli obavám z hledání nové partnerky. Sociální část celého problému je důležitá, pohovor s pacientem může být pro léčbu velice prospěšný.”

Trpí jí 150 milionů mužů na celém světě a každý desátý muž nad 21 let.

■ Průběh léčby

Mnoho mužů se asi zabývá otázkou, jak vlastně návštěva v andrologické ambulanci probíhá. „Provedeme základní vyšetření a krevní odběry v širokém záběru. Cílem je vyloučit kornatění cév, cukrovku, mozkový nádor, podezření na onemocnění štítné žlázy nebo nadledvin a další choroby, které by mohly být příčinou erektilní dysfunkce. Pokud by byly diagnostikovány, mohli bychom hned na začátku zacílit léčbu tím správným směrem, tedy řešit přímo tyto choroby,” popisuje lékař zavedený postup.

Jestliže se žádné ze zmíněných onemocnění neprokáže, androlog zahájí léčbu. „V první linii podáváme tablety zvyšující krevní přítok do penisu, což erekci pozitivně ovlivňuje. Důležité je, aby lékař s pacientem probral správné podávání léků, protože nesprávný způsob užití může výrazně ovlivnit jejich účinnost. Je také třeba pacienta upozornit, že by alespoň šest až osm sexuálních aktivit mělo proběhnout s užitím léku. Pokud není efekt ani při opakovaném užití léku dostatečný, teprve pak lze říct, že je tato léčba pro pacienta nevhodná, a je možné sáhnout k další linii léčby, tentokrát invazivnější. Vyšetření na erektilní dysfunkci hradí pojišťovna, léky platí pacient sám. Ale v žádném případě nejde o závažnou částku. S mírnou nadsázkou lze říct, že nákladnější je pozvat partnerku do kina,” říká MUDr. Anděl s úsměvem.

■ Další možnosti

Moderní léčba pomocí tablet je účinná a bezpečná. Lze je užívat i dlouhodobě a doba užívání pak závisí na příčině erektilní dysfunkce. Pokud ale přece jen nemají dostatečný efekt, může být dalším krokem léčba formou injekcí, při

níž lékař tenkou jehličkou aplikuje do topořivého tělesa penisu prostaglandin E1. „Ten je tělu vlastní, máme ho v krevním oběhu, ale v tomto léku je jeho koncentrace mnohonásobně vyšší,” objasňuje specialista a dodává, že účinek léčby je lokální – dojde ke zvýšení přísunu krve přímo do penisu. Tato léčba, využívaná například u diabetiků, při poruchách míchy a po onkologických operacích v pánvi, musí být vždy zahájena pod lékařským dohledem, později v ní lékařem poučený pacient pokračuje sám.

„A pak jsou tu podtlakové přístroje. Ty doporučujeme především starším mužům, kteří kvůli jiným onemocněním nemohou využívat předchozí způsoby léčby. Hovořím ovšem o kvalitních, medicínsky atestovaných přístrojích doporučených lékařem, ne o nákupu na e-shopu,” upozorňuje MUDr. Anděl s tím, že způsob, jak přístroj používat, probere s pacientem lékař. Ten může kromě zmíněných metod navrhnout také implantaci topořivých těles. Jedno je jisté. Možností, jak erektilní dysfunkci s pomocí medicíny eliminovat, je vícero. Stačí se prostě jen rozhodnout a začít tento problém řešit.



Získejte body za prevenci a věrnost

Až 500 korun na vybrané aktivity a produkty, například na zdravotní služby, procedury v lázních, brýle, opalovací krémy a další, mohou pojištěnci ČPZP v roce 2025 získat v rámci doplňkového programu **BONUS PLUS**. Novinkou je, že prvních 100 bodů – co bod, to koruna – vám bude připsáno hned při aktivaci programu. A pak už jen můžete sledovat, jak vám počet bodů (a tedy i korun) narůstá díky tomu, že pečujete o své zdraví prostřednictvím absolvovaných preventivních prohlídek. A body automaticky získáváte i za věrnost pojišťovně.



■ Registrujte se!

Účast v programu Bonus Plus je dobrovolná. Pojištěnec se k němu přihlašuje registrací, kterou může provést na kterémkoliv z poboček ČPZP, telefonicky prostřednictvím Infocentra ČPZP, e-mailem, písemně poštou, vlastní registrací prostřednictvím Elektronické přepážky nebo v mobilní aplikaci Zdraví v mobilu.

■ Bodový systém

Program Bonus Plus je založený na principu získávání a čerpání bodů podle předem stanovených kritérií. Jak už bylo řečeno, co bod, to koruna. Platnost bodů je přitom 12 měsíců od připsání na Individuální bodový účet (IBÚ). Pokud pojištěnec body nevyčerpá, klesne jejich hodnota po 12 měsících evidence na 0, tzn. dojde k jejich expiraci.

■ Jak získávat body?

Je to jednoduché. Prvních 100 bodů vám bude automaticky připsáno ihned při aktivaci programu. Další body se načtou díky preventivním prohlídkám: 50 za návštěvu praktického lékaře jednou za dva roky, 50 za prohlídku u stomatologa (jednou ročně). Ženám se přičítá 50 bodů za preventivní prohlídku u gynekologa (jednou ročně).

Zisk 50 bodů představuje i každá z cílených preventivních prohlídek, k nimž patří mamoscreeing, screening rakoviny děložního hrdla nebo screening rakoviny tlustého střeva, tj. kolonoskopie a test na okultní krvácení ve stolici.

Body za absolvování preventivních prohlídek a cílených preventivních prohlídek jsou připsány až v okamžiku, kdy lékař vykáže poskytnutou zdravotní péči pojišťovně a ta jeho požadavek uzná.

■ Odměna za překonání sebe sama

Pokud jste se pustili do boje s civilizačními chorobami a absolvovali kurz v protikuřácké poradně nebo terapii odvykání kouření formou biorezonance, případně kurz zaměřený na snižování nadváhy, po ukončení každého z nich vám přibude 50 bodů. Pozor! Připsání bodů se týká pouze kurzů absolvovaných v roce 2025.

■ Body za věrnost

Ve stanovených termínech se každoročně načítají i body za věrnost pojišťovně, a to nad 5 a nad 10 let.

Dlouholetý pojištěnec ČPZP tedy získá body za všechny druhy věrnosti. Pojištěnec, který je klientem ČPZP 5 a více let, získá za rok celkem 150 bodů za věrnost (tj. za věrnost pojišťovně a věrnost nad 5 let). A pojištěnec, který je klientem ČPZP 10 a více let, získá za rok celkem 200 bodů za věrnost (tj. za věrnost pojišťovně, věrnost nad 5 let a věrnost nad 10 let).

■ Přehled stavu bodů

Každý účastník programu Bonus Plus (resp. zákonný zástupce osob mladších 18 let) může průběžně kontrolovat stav bodů v IBÚ prostřednictvím Elektronické přepážky ČPZP, v mobilní aplikaci Zdraví v mobilu nebo na pobočkách ČPZP.

■ Na co čerpat?

Možností, na co lze body čerpat, je opravdu mnoho.

Maximální počet 500 bodů (korun) lze čerpat například na zdravotní služby nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, na úhradu nadstandardního pokoje při porodu, na léčebné kúry a procedury v lázeňských zařízeních, na výživu pro děti (příspěvek je určen pojištěncům – dětem do 2 let věku včetně) nebo na pořízení brýlových obrub a dioptrických skel v optice (příspěvek se nevztahuje na nákup slunečních brýlí ani kontaktních čoček).

V doplňkovém programu Bonus Plus najdou klienti nově i příspěvek na opalovací krémy z lékárny nebo specializované prodejny.

Čerpání na přípravky na ústní hygienu je omezeno částkou maximálně 250 korun. Příspěvek je určen pro pojištěnce od 3 let věku a lze jej využít na vybrané produkty zakoupené v lékárně (popř. v e-shopu lékárny), ve specializované prodejně nebo v ordinaci stomatologa či dentální hygienistky: zubní a mezizubní kartáčky, dentální nitě, zubní pasty, zubní gely, ústní spreje, ústní vody a nově i dentální párátko. Příspěvek se nevztahuje na nákup ostatních produktů souvisejících s ústní hygienou, například na bělicí přípravky, škrabky, zubní sprchy aj.

■ Mění se podmínky ukončení

V případě, že pojištěnec body z Bonus Plus nevyužívá, program se automaticky ukončuje až po 10 letech. Dosud to bylo již po 5 letech.



Chcete
vědět víc?



Zdravý život s holemi

Chůze je jednou z nejzdravějších aktivit, jaké můžeme tělu dopřát. Avšak není chůze jako chůze. Co si tak vzít do rukou hole? Prostě zkusit **nordic walking**?



O tom, že nordic walking je sport pro všechny věkové i výkonnostní skupiny, od dětí až po seniory a od jedinců se zdravotním omezením až po vrcholové sportovce, se zaujetím vypráví

Mgr. Jana Stejskalová, předsedkyně Českomoravské federace Nordic Walking. Tento největší NW spolek v České republice se svými aktivitami zaměřuje na zdravý způsob života a kromě školení stovek instruktorů ročně se věnuje nejrůznějším činnostem.

O tom, jak je chůze se speciálními holemi prospěšná lidskému zdraví, by Jana Stejskalová mohla hovořit dlouho. „Tím, že díky holím zapojíme horní polovinu těla, rozpohybujeme mnohem víc svalových skupin než při běžné chůzi. V době, kdy vedeme převážně

sedavý způsob života, může být nordic walking velmi dobrou prevencí, jak předcházet různým civilizačním chorobám v podobě srdečního infarktu, mozkové mrtvice, vysokého krevního tlaku, cukrovky II. typu, chronických kloubních onemocnění či nemoci páteře. Tím, že vyjdeme ven a aktivně se pohybujeme, snižujeme i stres a psychické napětí,“ vysvětluje a upozorňuje rovněž na fakt, že čím dál tím víc dětí a dospělých se potýká s nadváhou a obezitou. Také jim může pravidelná chůze s holemi, která vede k většímu energetickému výdeji, výrazně pomoci. Jen pozor na případné chyby! „Spousta lidí si například myslí, že je jedno, jaké hole si pořídí. Mnozí si i nevědomky koupí trekové, které prakticky nejsou pro nordic walking použitelné. Nebo má chodec správné

hole, ale s nastavenou zbytečně velkou délkou, čímž dochází k přetížení šíjové oblasti a krční páteře, což může v konečném důsledku způsobit svalové dysbalance, bolesti hlavy a podobně. Naopak při nízkém nastavení výšky holí člověk nedocílí řádného odrazu a správné práce horní poloviny těla,“ nabádá držitelka mezinárodní licence trenéra nordic walking, abychom nepodceňovali zdánlivé maličkosti. A zmiňuje ještě něco: „Často vidím, jak lidé chodí s holemi a celou dobu si povídají. Je skvělé, že se jdou projít, ale spíš jde o určitou formu relaxace než o sport. Pokud chtějí víc zapracovat na svém zdraví a třeba i zhubnout a dostat se do kondice, měli by se trochu zadýchat. Optimální je, když jsou schopni říct krátkou jednoduchou větu, kterou už ale nerozvíjejí v souvětí,“ dává jednoduchý návod a doplňuje výstrahu, že zdraví prospěšný není ani opačný extrém, kdy už člověk není schopen mluvit vůbec.

S programem „Krok pro zdraví“ si dojdete pro 1000 Kč

Program je založen na využití krokoměru v aplikaci Zdraví v mobilu.

Příspěvek lze použít na:

- › sportovní oblečení
- › sportovní obuv
- › regenerační aktivitu: např. masáže, sauna, solná jeskyně nebo fyzioterapie



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna



Dobré není ani zapomínat na odpočinek – optimální je vydat se na vycházku s holemi třikrát až pětkrát týdně. Nic by se nemělo přehánět. Ani počty nachozených kilometrů, k nimž často nabádají chodecké výzvy na sociálních sítích. Ideální je vše probrat s proškoleným instruktorem a nechat si poradit.

Foto: archiv Českomoravské federace Nordic Walking

Záhadné procházky



Některá místa jsou, jak jen to říct, zvláštní. Co si je prostě „ve vzduchu“. I méně citliví jedinci vnímají silnou pozitivní energii daného prostoru, či jim naopak běhá mráz po zádech... Proč se nevypravit právě tam?

■ Velhartický hřbitov

Balada Svatební košile, kterou sepsal věhlasný Karel Jaromír Erben, je vlastně docela solidní horor. Navíc horor inspirovaný konkrétním místem – kostelem sv. Máří Magdalény ze hřbitova nedaleko šumavských Velhartic. Právě tady se kdysi dávno měly konat satanské mše s pokusy o oživení mrtvých! Ostatně na omítce štítu se neustále objevuje tvář dívky, která tu prý byla obětována. A nejsou to jediné legendy, které se o tomto kostele s nedobrou aurou vyprávějí...

Přesvědčit se o tom, že tady prostě něco není tak úplně v pořádku, se můžete na vlastní oči. V blízkosti hřbitova vede modrá turistická trasa, okolím se proplétá několik cyklostezek.



■ Panenský Týnec

Neskutečnou magickou sílu má nedostavěný gotický chrám v Panenském Týnci, jehož pozitivní energii, která prý patří k nejsilnějším v České republice, se připisují uzdravující schopnosti. Strávit určitý čas ve zdejší pozitivní zóně, jež svým tvarem připomíná kříž, se doporučuje zejména lidem trpícím depresemi. Dobře se tu však bude určitě cítit každý, kdo tuto monumentální a architektonicky výjimečnou stavbu navštíví. K tajuplnému chrámu, jenž se nalézá na trase z Prahy do Chomutova, vede modrá turistická značka vinoucí se přírodním parkem Džbán, dostanete se sem i po cyklostezce č. 3116.

Výprav za tajemnem můžete uskutečnit nespočet. Blahodárně na lidský organismus prý působí také zřícenina kláštera Rosa Coeli v Dolních Kounicích v okrese Brno – venkov. Dobře se budete cítit i v přemyslovském hradišti Budeč, které při pohledu shora vypadá jako srdce. Ale ať už se vydáte kamkoliv, užijte si to s vědomím, že pohybem prospíváte svému zdraví!

■ Les Bor

Husí kůži prý lidé mívají v Branišovském lese na okraji Českých Budějovic. Na první pohled toto místo, které v minulém století sloužilo jako vojenský prostor, nepůsobí až tak ponuře. Jenže náhle máte pocit, jako by tam za tím stromem někdo stál. A co ty kroky, které jste zaslechli, aniž byste kohokoliv zahlédli?

O Boru se tradují děsuplné historky, v nichž figurují prapodivné bytosti, rudě žhnoucí oči a lidé, jimž vlasy zešedivěly hrůzou. Pokud máte pro strach uděláno, k Branišovskému lesu se můžete vydat po modré turistické značce z obce České Vrbné kolem Vrbenských rybníků. Vede sem i Zlatá stezka Goldsteig, jež je připomínkou středověkých obchodních tras.

Dárců krve a plazmy si vážíme. A podporujeme je

V nemocničních transfuzních zařízeních v České republice každoročně daruje krev a plazmu přibližně **220 000** dárců a ročně přibude asi **30 000** nových. Celkový počet dárců krve by však měl podle doporučení odborníků činit alespoň **300 000** a počet prvodárců zhruba **35 000** ročně, aby pokryl přirozený úbytek daný věkem či nemocemi.



Světový den dárců kostní dřeně připadá na třetí zářijovou sobotu, v roce 2024 to bylo 21. září. Právě v tento den byly už popáté předány Plakety prof. MUDr. Milana Haška, DrSc. – vyznamenání ČČK určená pro dárce krvinek. Plaketu získalo 34 osobností a celkový počet nositelů tak dosáhl součtu 244.

Krev se od sebe liší přítomností antigenů, podle nichž se následně dělí do skupin A, B, AB a 0, a takzvaným Rh faktorem, který je buď pozitivní, nebo negativní. Obě kritéria se dědí po rodičích a určují, jaký typ krve může člověk v případě nutnosti transfuze přijmout.

V České republice každoročně přijme krev nebo jiný transfuzní přípravek na 160 000 nemocných. Podle průzkumu Českého červeného kříže (ČČK) se trvalý nedostatek počtu dárců krve negativně projevuje na zásobování krví a vede i k odkládání některých zdravotnických výkonů. A situace se v posledních letech zhoršuje.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna si dárců krve a plazmy váží a podporuje je. Ceníme si toho, že i mezi zaměstnanci ČPZP jsou lidé, kteří neváhají tuto životadárnou tekutinu darovat, aby pomohli jiným. Jedním z nich je Ing. Petr Jursa, jenž krev poprvé daroval kolem roku 1986 na vysoké škole v Žilině. „K tomuto kroku mě inspiroval otec, který byl dárce krve. A já jsem zase před časem k darování krve motivoval své děti, syna a dceru, i manželku. Sice v tom nepokračují jako já, ale jsem rád, že se zapojili,“ říká nositel Zlatého kříže ČČK 3. třídy, který odhaduje, že absolvoval přibližně 96 odběrů. „V posledních letech daruji krev dvakrát ročně, pokaždé v Krevním centru

Fakultní nemocnice Ostrava. Odběr jsem nemohl absolvovat jen jednou. Před plánovanou návštěvou odběrového místa jsem intenzivně sportoval a ono se to následující den nějak projevilo. Holt, věk už nezastavíš,“ usmívá se Petr Jursa, jenž si nevzpomíná na jediný negativní zážitek z odběru. Vše vždy podle jeho slov proběhlo hladce a v příjemné atmosféře.

Světový den dárců krve připadá na 14. června.

PREVENTIVNÍ PROGRAMY PRO DÁRCE

■ Příspěvek pro nové dárce

Rozhodnete-li se **poprvé darovat krev či plazmu**, můžete využít náš příspěvek ve výši až 1 000 korun pro nové bezpříspěvkové dárce. Podmínkou pro vyplacení příspěvku je to, že předložíte doklad o úhradě a průkaz dárce krve nebo plazmy s vyznačením dvou prvních odběrů (musejí být provedeny v roce 2025). Lze akceptovat i případ, kdy první odběr byl proveden v roce 2024 a druhý odběr v roce 2025. Spektrum možností, na co příspěvek čerpat, je široké.

■ Příspěvek na vitaminy

Po každém odběru může dárce krve nebo krevní plazmy čerpat **příspěvek ve výši 100 korun** na nákup vitaminů podle svého výběru. Příspěvek se nevztahuje na odběry prováděné za úplatu.

V České republice je nejrozšířenější krevní skupina A, kterou má zhruba 40 až 44 procent osob. Skupina 0 kluje v těle 30 až 34 procent obyvatel, 18 až 20 procent má skupinu B. Nejvzácnější je AB, tu má jen 8 až 9 procent zdejší populace.

■ Bronzová medaile prof. MUDr. Jana Janského za 10 odběrů

Příspěvek ve výši 500 korun za získání Bronzové medaile prof. MUDr. Jana Janského budou moci získat pojištěnci, kteří v roce 2025 obdrží ocenění nebo dosáhnou požadovaného počtu odběrů pro dané ocenění. Nelze nárokovat příspěvek za ocenění, které pojištěnec obdržel v minulosti.

■ Stříbrná medaile prof. MUDr. Jana Janského za 20 odběrů

Stříbrná medaile opravňuje k čerpání příspěvku ve výši až 1 000 korun.



■ Zlatá medaile prof. MUDr. Jana Janského za 40 odběrů

Pokud toto ocenění letos pojištěnec získal, náleží mu příspěvek ve výši až 1 500 korun. Pojištěnec může čerpat buď příspěvek za získání Zlaté medaile prof. MUDr. Jana Janského, nebo v programu Kapka. Nelze využít oba příspěvky. Pokud dojde k situaci, že pojištěnec vyčerpá program Kapka a poté (po splnění podmínek) čerpá ještě příspěvek za získání Zlaté medaile prof. MUDr. Jana Janského, bude mu příspěvek krácen o 500 korun.

■ Zlatý kříž ČČK 3. třídy za 80 odběrů

Čerstvým držitelům ocenění přispějeme částkou až 2 000 korun.

■ Zlatý kříž ČČK 2. třídy za 120 odběrů

Příspěvek představuje částku až 2 500 korun.

■ Zlatý kříž ČČK 1. třídy za 160 odběrů

Přispějeme částkou až 3 000 korun.

■ Plaketa ČČK Dar krve – dar života za 250 odběrů

Všem oceněným srdečně blahopřejeme!

V listopadu 2024 se v Betlémské kapli v Praze konalo slavnostní shromáždění výjimečných dárců krve, kteří dovršili 250 čestných darů krve nebo její složky. Byli oceněni nejvyšším vyznamenáním ČČK dárcům krve – plaketa Donum sanguinis – donum vitae neboli Dar krve – dar života.

A našim pojištěncům přispějeme částkou až 3 500 korun.

■ Dárci kostní dřeně

Příspěvek ve výši až 6 000 korun pro dárce kostní dřeně se týká jedné hospitalizace uskutečněné v roce 2025.

■ Program Kapka

V rámci tohoto programu oceňujeme stávající dlouhodobé dárce krve částkou až 500 korun.

Všechny zmíněné příspěvky lze čerpat například na pohybové aktivity, léčebné kúry a procedury v lázeňských zařízeních, masáže, plavání, saunu, pobyt v kryokomoře či v solné jeskyni atd.

Zdroj i foto: Český červený kříž

Chcete vědět víc?



Kam i král chodil sám

Co si budeme povídat, proces trávení sice není nejvhodnějším tématem ke společenské konverzaci, ale k člověku, ať chceme, nebo ne, neodmyslitelně patří. A navíc historický vývoj, jímž vše, co je s vylučováním spojené, procházelo, je neskutečně zajímavý. O tom se mohou přesvědčit i posluchači přednášky Kam i král chodil sám aneb Historie záchodů, jejímž autorem je archeolog z Vlastivědného muzea Jesenicka **Mgr. Milan Rychlý**. Nahlédněme spolu do jeho bohatého a místy překvapujícího i zábavného vyprávění...



■ Co?

Psal se rok 1972. Při stavbě budovy Lloyds Bank v Yorku v severní Anglii se podařil unikátní archeologický nález v podobě zkamenělého exkrementu přibližně z 9. století, tedy z doby Vikingů. Sláva to byla obrovská, protože s tak zachovalými exempláři se archeologové nesetkávají často. Jde o neskutečně cenný zdroj informací o životě tehdejší populace. Díky důkladnému prozkoumání se zjistilo, že člověk, který nám tuto „zprávu“ zanechal, konzumoval nebývale velké množství masa, v jeho střevech byla i spousta pylových zrn a obilných otrub a také vajíčka střevních parazitů. Tento vysoce ceněný předmět je od roku 2008 vystaven v Jorvik Viking Centre.

■ Čím?

K tomu, aby se po vykonání potřeby očistili, lidé používali kde co. Vše záviselo na historickém období, přírodních a klimatických podmínkách i na společenských zvycích. Římané například používali mořskou houbu, antičtí Řekové hlínu a kamínky, Vikingové ovčí vlnu, Eskymáci sníh, v arabských zemích bylo zvykem používat ruku – proto je zde podání levé ruky považováno za nečisté. V Egyptě začaly movitější vrstvy používat papyrus, ale prvotní impulz k zavedení toaletního papíru dala světu Čína, která byla v tomto směru nejdál a už ve 14. století tento výrobek produkovala ve velkém.

V 19. století vznikly první továrny na výrobu toaletního papíru v Americe. Ruličku „perforovaného toaleťáku“ si nechal v roce 1891 patentovat Američan Seth Wheeler (1838–1925), v jehož patentu nalezneme také odpověď na častou otázku, jak se vlastně má papír z ruličky odtáčet: zespodu, nebo shora? B je správně.

První továrnu na toaletní papír v Evropě otevřeli v roce 1928 v Německu. O sedm let později, v roce 1935, si už zákazníci mohli koupit toaletní papír bez třísek, což bylo jistě velmi úlevné zjištění... První dvouvrstvý toaletní papír uvedl v roce 1942 na trh anglický výrobce a od roku 1957 je tento výrobek k mání i v barvách.

Světový den toalet, který se každoročně slaví 19. listopadu, připomíná, jak zásadní je přístup k adekvátním toaletním zařízením a hygieně. Ačkoli pro mnoho z nás se jedná prostě jen o každodenní rutinu, ve světě představuje nedostatek toalet vážné nebezpečí pro lidské zdraví, důstojnost a udržitelný rozvoj.

Zdroj: www.clovekvtisni.cz

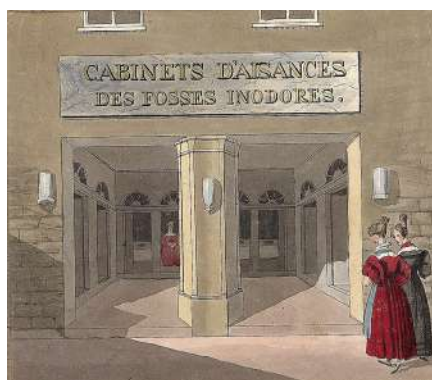
■ Kde?

Archeologové objevili ve Skotsku obydlí vybudované 5 tisíc let př. n. l., kde kromě obytné části našli i místnostku, která sloužila jako toaleta – odpad odtud padal přímo do moře. Podobně to řešili i na opačném konci světa, v Indii. Vznik toalet, jejichž obsah končil v řece, se datuje do roku 2 300 př. n. l.

Dnes je už těžko pochopitelné, že Římané používali veřejné toalety, vybavené kanalizací, ke společenskému konverzování, a dokonce i k obchodním schůzkám.

Středověk však přinesl zhoršení hygienických podmínek – města byla plná výkalů a odpad často končil na ulicích. Kromě toho byly lidské i zvířecí „břišní poklady“ v dobách válečných konfliktů používány také jako chemické zbraně, určené ke zničení zdrojů pitné vody a rozšiřování nemocí. Možná proto se volávalo: „Dále od hradu, dále!“

V tomto období se také začaly používat preváty, v podstatě jakési hradní kadibudky. Jeden z nejlépe dochovaných exemplářů v Čechách můžete spatřit na hradě Kašperku, připomínky těchto středověkých toalet jsou však k vidění v mnoha památkách.



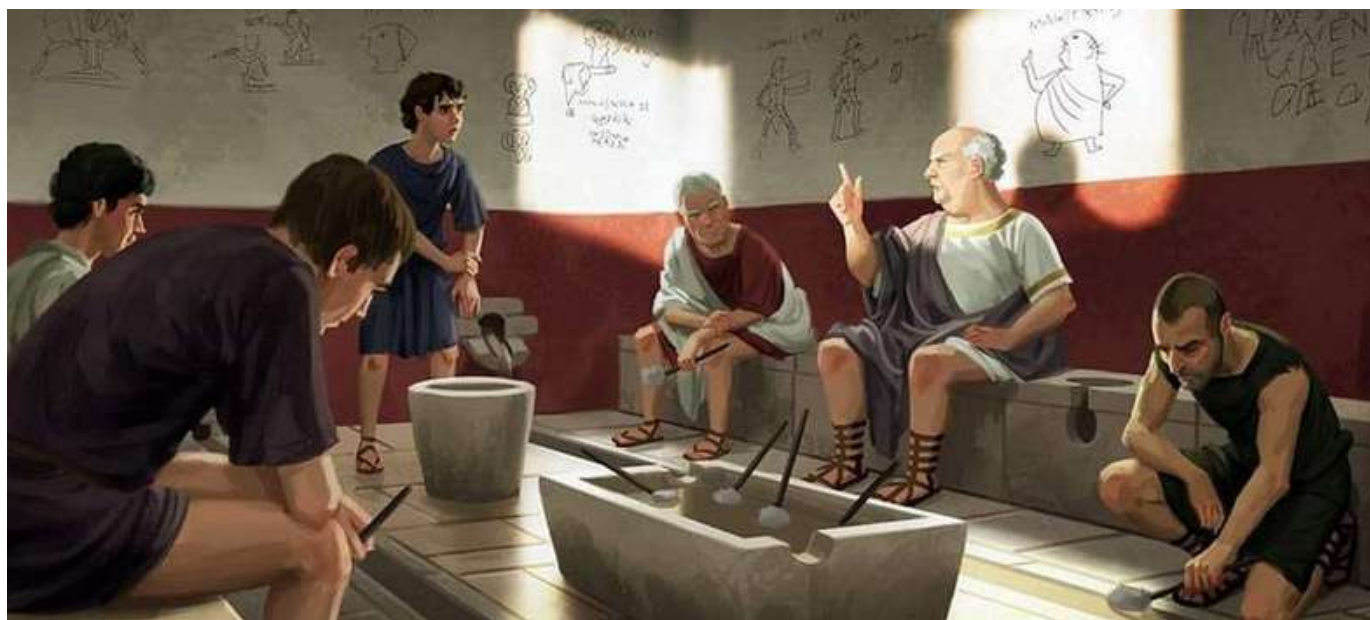
Významným milníkem se stal první splachovací záchod. Vynalezl ho roku 1596 sir John Harington pro královnu Alžbětu I. Ta jeho snahu příliš neocenila, uznání jeho počin došel až mnohem, mnohem později.

Skotský hodinář Alexander Cumming si v roce 1775 nechal patentovat splachovací záchod, u nějž vůbec poprvé vyřešil problém nepříjemných pachů pomocí ohybu, který v odpadní trubce trvale zadržuje vodu a tím zabraňuje pronikání zápachu do budov. Tento vynález se používá dodnes.

S 19. stoletím je spojen zrod toalet z porcelánu. V Evropě se začaly objevovat první veřejné toalety, které byly podle nabízeného komfortu dokonce rozděleny na I., II. a III. třídu. Mimochodem první veřejná toaleta na našem území byla otevřena v Praze roku 1888.

A jak je na tom současnost? Ta kromě ověřeného standardu nabízí i mnoho technických vychytávek. V tomto směru je bez debat nejdál Japonsko, kde vám designově provedená a špičkovou technikou vybavená záchodová mísa zahraje i oblíbenou písničku nebo poskytne masáž. Právě toalety v Zemi vycházejícího slunce dávají tušit, že aktuálně používanému papíru v brzké budoucnosti odzvoní... Ale to už by bylo jiné a pěkně dlouhé, byť poutavé povídání.

Ilustrační foto: archiv Mgr. Milana Rychlého



Přesladký život

Znáte to. Neodolatelná chuť na sladké ovládá vaše myšlenky do té míry, že si pár bonbonů prostě dát musíte. A po chvilce kus bábovky, po níž následuje porce zmrzliny... Přitom dobře víte, že **TAKHLE** to být nemá, že škodíte svému zdraví.

Jak se neodolatelné chuti na sladké zbavit a vyřadit nadbytečné cukry ze svého jídelníčku?

Marie Radovanovičová, nutriční poradkyně, Česká Lípa:

Začněte tím, že vyměníte slazené nápoje za vodu s citronem nebo za ovocné či bylinné čaje. Sladkosti omezujte postupně – nevyřazujte je úplně, ale dopřejte si je s mírou a mějte po ruce zdravé alternativy, jako jsou ovoce, oříšky nebo tvaroh s ovocem.

Vyvážená strava je klíčová – dostatek bílkovin a zdravých tuků vás zasytí na delší dobu. Skvělou volbou jsou dezerty z tvarohu slazené čekankovým sirupem nebo stévií. Ke kávě si můžete dopřát kvalitní proteinovou tyčinku či kostičku hořké čokolády.

Nezapomínejte na hydrataci – někdy si tělo plete žízeň s chutí na sladké. Nedostatek spánku a hořčíku může zvýšit chuť na sladké, nezapomínejte proto pečovat rovněž o kvalitní odpočinek a vyvážený příjem živin. Důležitý je i dostatečný příjem vlákniny. Nakupujte s plným žaludkem a plánujte jídla dopředu.

Chuť na sladké často souvisí s emocemi. Místo sladkostí zkuste cvičení, meditaci nebo jinou aktivitu.

Podstatné je najít rovnováhu, ve které se budete cítit dobře a zdravě. Vytrvalost přinese výsledky!

Výbornou snídani bohatou na bílkoviny je tmavý chléb s rozmačkaným avokádem, které stačí osolit a opepřit, případně ho ještě dochutit cherry rajčaty a šalotkou a doplnit ztraceným vejcem.

Monika Štěpničková, výživová poradkyně, Chomutov:

Potřeba eliminovat sladkosti v jídle je jedním z nejdiskutovanějších témat v oblasti výživy, navíc jde o problém, který se týká jak dospělých, tak dětí. Děti často dostávají sladké formou dáreků od prarodičů či návštěv, sladkosti se objevují i ve školkách a rodiče po nich sahají ve chvíli, kdy svého potomka chtějí nějak odměnit, motivovat nebo „uplatit“.

Většina dospělých se k jídlu kvůli pracovnímu zaneprázdnění v průběhu dne nedostane, takže večer, kdy je klid a pohoda, začne doplňovat sacharidy a vše dohánět. Často pak na řadu přicházejí i sladkosti. Proto je tak důležité jíst pravidelně během

celého dne a mít v potravě dostatek bílkovin, protože když jich tělo nemá potřebné množství, má tendenci energii získat co nejrychleji, což se projevuje neodolatelnou chutí na cukr.

Naprostým základem jsou snídáně, které mohou mít například podobu kaší z obilovin, jež je vhodné doplnit ovocem, semínky obsahujícími tuk a jogurtem jako zdrojem bílkovin. Zapomínat by se nemělo ani na svačiny do školy a do práce. Dobrou volbou je dejme tomu bílý jogurt ochucený marmeládou s větším podílem ovoce, případně pečivo a sýr. Oběd by měl obsahovat bílkoviny, takže například maso nebo luštěniny, případně kombinaci obojího, a dál by ve skladbě jídelníčku neměla chybět zelenina, která může být součástí svačiny i večeře. Velmi důležitý je i pravidelný a dostatečný přísun neslazených tekutin.

Nabídka sladkostí na trhu je obrovská, obaly jsou voleny tak, aby přitahovaly pozornost zákazníků, takže je těžké odolat a nekoupit. Proto je při nakupování důležitá sebekázeň – i tudy vede cesta k tomu, jak začít sladké v jídlu omezovat.

Dotazy lékařům můžete pokládat i z pohodlí domova

Naši aplikaci **ZDRAVÍ V MOBILU** si již stáhlo více než 660 000 lidí. ČPZP ji neustále zdokonaluje, aby usnadnila komunikaci mezi klienty a pojišťovnou. Díky této aplikaci můžete snadno čerpat příspěvky na preventivní programy, nebo se dokonce přihlásit k ČPZP – změna zdravotní pojišťovny nikdy nebyla jednodušší!

K nejoblíbenějším funkcím Zdraví v mobilu patří Krok pro zdraví, Osobní účet, Proplácení preventivních programů, online Cestovní pojištění a Průkaz pojištěnce. Zákonný zástupce si může přímo v mobilní aplikaci požádat o přístup k osobnímu účtu dítěte a využívat jednotlivé funkce i pro něj.

V současné době aplikace nabízí zhruba čtyři desítky praktických funkcí, mezi nimiž se stále větší oblibě těší i Dotazy na lékaře.

DOTAZY NA LÉKAŘE

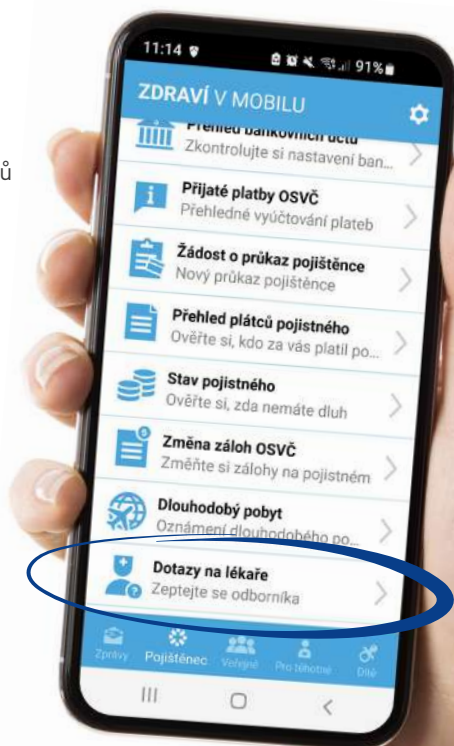
Jako klient ČPZP, který aktivně používá naši mobilní aplikaci zdravimobilu.cz, můžete našim odborným lékařům kdykoliv položit dotaz se zdravotní tematikou – klidně o víkendu

a z pohodlí domova. Stačí v záložce Pojištěnec / Dotazy na lékaře jasně popsat svůj problém a dotaz odeslat.

K dispozici vám jsou specialisté z oborů chirurgie, diabetologie, urologie, onkologie, dermatovenerologie, kardiologie, ORL, psychologie, gynekologie a porodnictví, ortopedie, zubního lékařství, rehabilitace a fyzioterapie, revmatologie, oční.

A my pracujeme na tom, aby počet odborníků, kteří jsou vám neustále k dispozici, stále rostl.

Chcete vědět víc?



Člověk, který vás poslouchá s laskavostí a pokorou

Dbát o své zdraví znamená starat se nejen o tělo, ale také o duši. O psychiku. A třeba i toto velmi intimní a křehké téma probrat s někým, kdo bude naslouchat s laskavostí a pokorou a s otevřenou myslí podpořenou odbornými znalostmi a zkušenostmi. Právě o tom jsme si povídali s psycholožkou a psychoterapeutkou **Mgr. Ivanou Ballovou**.

Foto: archiv Mgr. Ivany Ballové

V jakém životním okamžiku je dobré oslovit psychoterapeuta?

Když máme pocit, že se nám dlouhodobě něco nedaří, a není nám dobře bez ohledu na to, zda se v našem životě něco mění, nebo ne. Když cítíme, že jsme v duševní nepohodě. Nebo když zrovna prožíváme náročné momenty, například ztrátu blízkého člověka nebo jiné velmi zatěžující situace. Když cítíme, že tíha povinností a očekávání je nad naše síly, je moudré obrátit se na odborníka, který nám může pomoci.

Klient společně s psychoterapeutem zkoumá svůj život z různých perspektiv. Zásadní je, aby se necítil hodnocen, nebo dokonce odsuzován. Klíčovým faktorem je důvěra, pocit bezpečí a přesvědčení, že terapeut naslouchá opravdově, s hlubokým porozuměním, laskavostí a pokorou.

Ve své praxi se zabýváte i Gestalt terapií. O co jde?

Je to přístup zaměřený na takzvaně tady a teď. Pokud klient psychoterapeutovi vypráví o události ze své minulosti, terapeut se v určitém bodě začne ptát, jak se klient cítí v dané chvíli, v okamžiku, kdy o této vzdálené události hovoří. Zajímá se, jaké myšlenky se klientovi honí hlavou, jaké emoce prožívá, jak reaguje jeho tělo. Jde o zpřítomňování klienta v daném momentu, v aktuálním okamžiku. Přestože hovoří o minulosti nebo budoucnosti, jde rovněž o to, co prožívá právě teď.

Znamená to tedy, že naše minulost ovlivňuje naši přítomnost?

I tak se to dá říct.

Mgr. Ivana Ballová je zakladatelkou Lucemburské asociace pro Gestalt terapii a členkou společnosti lucemburských psychologů PSYLUX. Svoji práci pravidelně konzultuje se supervizorem Evropské asociace pro Gestalt psychoterapii – EAGT. Je členkou České asociace pro psychoterapii – ČAP.

K čemu takové poznání vede?

Spolu s klientem zjišťujeme, jak sám se sebou pracuje, co o sobě říká, jak sám sebe zná, jak zná své potřeby, jak je naplňuje, respektive nenaplňuje. To je to, nač se Gestalt terapie soustředí. Sebepoznání a péče o sebe samého jsou pro život člověka velmi důležité.

Takže klienta učíte být zodpovědný sám sobě?

Ano. Je to vlastně přebírání zodpovědnosti za svůj život. Klient totiž neovlivní to, jak s ním bude hovořit jeho matka nebo co se bude dít v zaměstnání. Ale má ve své moci – a na tom spolu s klientem pracujeme –, zda převeze zodpovědnost za to, jak se cítí a jak naplňuje své potřeby.

Když začne přebírat zodpovědnost za svůj život, uleví se mu?

Není to tak přímočaré. Ne každý člověk chce tuto zodpovědnost na sebe vzít. Pro mnoho lidí je jednodušší nechávat to na jiných. Ale pokud se to podaří a klient tuto zodpovědnost přebere, obvykle v sobě objeví velkou sílu a ve svém životě najde svobodu. Uvědomit si, co všechno ve vztahu ke svému životu máme ve vlastních rukou, to je velká svoboda.

Gestalt v němčině znamená tvar. A my se v Gestalt terapii snažíme tento tvar uzavřít, dokončit procesy z minulosti. Například když zjistíme, že to, co klient prožil v minulosti, není dokončené, že kvůli různým okolnostem neměl možnost do hloubky prožít něco, co se stalo, dejme tomu smutek. Tomu se pak během Gestalt psychoterapie věnujeme. Jde o jednu z cest, jak uzavírat věci z minulosti a přebírat zodpovědnost za svůj život tady a teď.

Takže když člověk vyřeší záležitost z minulosti, získá do budoucna určitý vzorec, jak s podobnými situacemi pracovat...

Přesně tak.

A díky tomu pak bude ve svém životě silnější?

Pravděpodobně ano. Bude mít větší kontrolu nad tím, co prožívá, a ponese větší odpovědnost.

Dá se říct, že Gestalt terapie nabývá na významu? Současná společnost své potomky opečovává, má tendenci jim vše usnadňovat. A pro mladé lidi pak bývá těžší převzít za svůj život zodpovědnost.

Ano, čím dál častěji se stává, že přebíráme zodpovědnost za své děti, a ony jsou tím pádem méně kompetentní a mají méně moci a kontroly nad svým životem. Ale Gestalt terapie se nejprve dívá na to, co se děje rodiči, proč je pro něj těžké ustát, že jeho dítě prochází složitějším obdobím. Protože i rodič má často něco nedořešeného ze své minulosti, což se následně projevuje tím,

že se snaží svému dítěti život co nejvíc ulehčit.

Jenže snahou své dítě všemožně ochránit mu rodič v podstatě život komplikuje.

Je to tak. Ale na tyto rodiče se nelze dívat skrz prsty, s odsuzováním. Je důležité pochopit, proč to tak mají. Uvědomit si, že jejich jednání má určitou historii. To je cesta.

Takže Gestalt terapie nejde jen do minulosti života klienta, ale i do hloubky života jeho generačních předchůdců. Někdy se rodinná traumata přenášejí z generace na generaci...

Říkáme tomu epigenetika. Dědičná informace se přenáší, aniž by byla zakódována v DNA.

Pokud člověk začne na Gestalt terapii docházet, má šanci tento vícegenerační gordický uzel přetnout a začít znovu?

Kdyby se něco takového podařilo, bylo by to skvělé. Pro nás, terapeuty, je přínosné to, že můžeme nahlédnout, jaké vzorce se u klienta epigeneticky přenesly z generace na generaci, a vše vyřešit. Ale pro klienta může být osvobozující už jen to, když zjistí, že mnohé z toho, co nese na bedrech, není jeho, ale bylo mu to epigeneticky dáno. A nejdůležitější je, aby si uvědomil, že toto břímě nemusí nést dál.

Může je odložit, nechat za sebou a jít dál volnější a silnější.

Přesně tak. Jako psychoterapeuti jsme v kontaktu s lidmi v různých životních situacích. Někteří mají úzkostnou symptomatiku, jiní depresivní, další v něčem uvízli, jejich situace je pro ně něčím dlouhodobě tíživá... Při psychoterapii můžeme pracovat s rozmanitými metodami, ale výzkumy prokázaly, že naprosto klíčovým faktorem je osobnost psychoterapeuta. To, jak se s ním klient během psychoterapie cítí. Zda má k psychoterapeutovi důvěru, připadá si s ním bezpečně. Pokud důvěra a pocit

bezpečí chybí, jakýkoliv terapeutický směr ztrácí smysl.

Takže pokud se člověku stane, že ze setkání s psychoterapeutem nemá z nejrůznějších příčin dobrý pocit, neměl by na psychoterapii zanevřít, ale měl by navštívit jiného odborníka?

Je to jako v jakémkoliv jiném povolání. I při psychoterapii se může stát, že mezi klientem a terapeutem nevznikne potřebná harmonie. V takovém případě je důležité, aby klient neztrácel odvalu, pokračoval v hledání a nebál se vyzkoušet někoho jiného. Také by bylo dobré, kdyby klient terapeutovi poskytl zpětnou vazbu, popsal mu, jak se s ním cítí, jak vnímá jeho reakce. Pokud od terapeuta dostane poctivou a respektující odpověď, stojí za to, aby s ním v terapii pokračoval. Pokud se ale klient cítí terapeutem zpochybnělý, odmítnutý, měl by hledat dál a pokusit se najít jiného odborníka.



Mnoho lidí má pocit, že psychoterapie je běh na dlouhou trať. Je to tak?

To záleží na klientovi. Jako každý psychoterapeut, i já mám v praxi klienty, kteří u mě byli třikrát čtyřikrát a zažili velkou úlevu třeba jen proto, že mohli někomu něco říct. A je to v pořádku. Klient se může rozhodnout, co chce. Někdo chce od základu přebudovat své fungování, poznat sám sebe, žít kompetentní, zralý život. A jsou lidé, kteří potřebují jen trochu na něco nahlédnout, něco vyslovit. O tom, co potřebuje, rozhoduje klient. A psychoterapeut by mu měl jen umožnit dostat to, co chce.

Zábavná křížovka

Citát od Alberta Einsteina. „Život je jako jízda na kole – abyste udrželi rovnováhu,“

	ŠIKOVNÝ ČLOVĚK (HOVOROVĚ)	NOŠENÍM VYUŽIT	ZAČÁTEK TAJENKY		ODTAŽENÍ	PROSPĚCH	HELIUM (ZN. PRVKU)	AUTOMOTOKLUB (OZN.)		SOUHVĚZDÍ ZIMNÍ OBLOHY	POKLES	ČÁROVÉ KÓDY	SOUPRAVA VAGONŮ
ŠUMĚNÍ				BĚDA					OSÉVÁNÍ (J. Č.)				
TEDY, NUŽE				MARME-LÁDA INDIUM (ZN.)					MADRIDSKÝ KLUB LINKA DŮ VĚRY (ZKR.)				
SEKATI KOSOU							SAMICE KONĚ JINAM (SLOVENSKY)						
UPADATI DO SPÁNKU								DOTKNUTÍ (DOTEK) KMÍNOVÝ LIKÉR					
STARÁ LITEVSKÁ MINCE				BARVIVO NA VLASY DOJNÉ ZVÍŘE					INU, NO, NUŽE VÁPENCOVÁ OBLAST			TEKUTÝ OBVAZ	HERNA
ATEČEK, ATEN (DOMÁCKY)					DOSLOVNÝ PŘEKLAD POHOVKA S OPĚRADLY				POTOM NÁZEV PÍSMENE M				
	PRACOVAT NA STAVU	TÍSNOVÉ VOLÁNÍ CIZÍ JMÉNO (TĚŽ RALPH)				PLOCHY NA MĚSÍCI NARKÓZA (SLANG)					TYP VOZU ZN. FORD KONEC TAJENKY		
SEJF							ŠAMPAŇSKÉ VÍNO (HOVOR.) ČÁST SVU						
POVLAKOVÁ TKANINA								SKRBLÍCI, ŠKOTI (EXPR.) OPŘENÍ					
CITOSLOVCE OPOVRZENÍ				VOZIDLO VLASTNÍ JÍRCE					OCAS MALÉ TLAPY				
CITOSLOVCE ODPORU					ŠEPTNUTÍ (KNIŽNĚ) KAPROVITÁ RYBA					AFRICKÝ SLON ČIDLO SLUCHU			
	STARŠÍ ZNAČKA LIMONÁDY	PALUBNÍ VÝZTUHA LÉČIVÁ HÁ-JOVÁ BYLINA				MĚSTSKÝ PTÁK TÍŽE (ZASTARALE)						POSVÁTNÝ ZÁKAZ	ARABSKÝ LIKÉR
POMAZAT							TĚŽKÁ PRÁCE (SLANG) SLONÍ ŘEZÁK						
OMÁČKOVÁ MÍSA								POVÁŘENÍ (ZASTARALE) INIC. HERCE KEMRA					
BARMSKÝ OSTROV					DRAVÁ MOŘSKÁ RYBA					ABÁJA (PLÁŠT)			
TAMTEN					MOŘSTÍ PTÁCI					OMASTEK			

Vyluštěnou tajenku pošlete do **31. 12. 2025** na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz.
Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový balíček.