

Časopis
České průmyslové
zdravotní pojišťovny
2024/2025

**pro
zdraví**

Tereza Kostková

Rozhovor

Lékaři bez hranic

Silné momenty lidskosti

Sportovní lékařství

Zdraví je vzácný dar



**KŘÍŽOVKA
O CENY**

Dojděte si s programem „Krok pro zdraví“ pro 1000 Kč

PŘIPOJTE SE

K ČPZP



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

Příspěvek lze použít na:

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



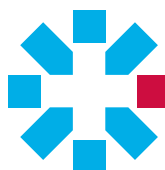
* Příspěvek za kroky nachozené v roce
2024 musí být vyčerpán v roce 2024.

ZDRAVÍ V MOBILU



www.cpzp.cz

kód pojišťovny 205



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna



5

Oči v bezpečí



6

Rozhovor



10

Lékaři bez hranic



13

Rázová vlna

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 2024 |
Náklad: 17 100 ks | Vydání jedenkrát ročně | Místo
vydání: Ostrava | Identifikační číslo: 47672234 |
Registrace: MK ČR E 1481 | titulní foto: Lenka
Hatašová

VÁŽENÉ KLIENTKY, VÁŽENÍ KLIENTI,

dostáváte nyní do rukou letošní vydání našeho časopisu Plus pro zdraví. V něm se vám snažíme nabídnout zajímavé informace například o tom, jak funguje systém veřejného zdravotního pojištění, a připomínáme vám, jaké jsou zásady zdravého životního stylu a péče o zdraví. A v neposlední řadě vám představujeme také novinky v naší nabídce výhod a bonusů pro pojištěnce.

V tomto vydání přinášíme například pozvánku do Zdravotnického muzea nebo zajímavý rozhovor s jedním z lékařů, kteří v rámci celosvětové sítě humanitární organizace Lékaři bez hranic poskytují lékařskou pomoc tam, kde ji potřebují. Tedy všude tam, kde lidi postihla přírodní katastrofa, válečný konflikt nebo epidemie infekčních onemocnění.

U tématu lidské sounáležitosti na chvíli zůstaňme. V České republice máme zavedeno tzv. solidární zdravotní pojištění. To ve zkratce znamená, že někteří odvádějí na zdravotním pojištění více, než čerpají zdravotní péče, aby se dostala těm, kdo ji aktuálně potřebují. I v solidárně nastaveném systému je však dobré být pojištěný u finančně stabilní zdravotní pojišťovny. Již více než 30 let je prioritou ČPZP zajistit vám kvalitní zdravotní služby a být vám, vašim zaměstnavatelům a poskytovatelům zdravotních služeb spolehlivým a důvěryhodným partnerem. Všechny závazky vždy platíme včas a cizí finanční zdroje pro zajištění služeb našim více než 1,3 milionu klientů jsme nikdy nepotřebovali. Přesto, nebo i právě proto dlouhodobě zůstáváme finančně zdravou a stabilní zdravotní pojišťovnou. A děláme vše pro to, abychom silným hráčem na trhu veřejného zdravotního pojištění byli i nadále.

Vy, kdo nás čtete pravidelně, víte, že většina obsahu našeho časopisu je zaměřená na podporu zdravého životního stylu a zásad zdravotní prevence. To je právě oblast, kde každý z nás může udělat pro své zdraví nejvíce. A my se snažíme nabízet programy, které vás v pohybových aktivitách podpoří. Patří mezi ně preventivní programy Pravidelný pohyb či Krok pro zdraví. ČPZP ale podporuje například i registrované sportovce, kterým nabízí příspěvek na sportovní lékařskou prohlídku. Podrobněji se tomuto programu věnujeme v samostatném článku.



V letošním roce zavedla Česká průmyslová zdravotní pojišťovna novinku, která je určena párům plánujícím založení rodiny. Možná nevíte, že genetické vyšetření na odhalení případných závažných dědičných onemocnění potomka mohou budoucí rodiče absolvovat ještě před početím dítěte. A navíc od letoška k tomu lze využít náš atraktivní příspěvek z programu BabyGen, což je 8 000 Kč pro oba. Všem rodičům, nejen párům, kteří náš příspěvek budou čerpat, přejeme, aby se jim narodilo zdravé dítě. A abychom vám náročné období těhotenství a příchodu dítěte na svět ulehčili a zpříjemnili, nabízíme vám dalších 8 000 Kč pro maminku a miminko.

Kartičku zdravotní pojišťovny, tedy Evropský průkaz pojištěnce (EHIC), nosíme běžně v peněžence spolu s dalšími kartami a doklady. Díky elektronizaci našich služeb navíc můžete mít přímo ve svém mobilu nejen kartu svou, ale i karty svých dětí. Víme, že tato malá plastová kartička nám slouží jako doklad opravňující k čerpání zdravotní péče, ale umíme si poradit, když ji ztratíme? Musíme někam hlásit, že se blíží doba její expirace? Všechno, co by vás o průkazu EHIC mohlo zajímat, se dozvíte v tomto čísle našeho klientského časopisu.

Také v roce 2024 rádi uvítáme nové klienty, kterým rovněž nabídneme finanční příspěvek na preventivní zdravotní aktivity a v případě potřeby zajistíme kvalitní a dostupné zdravotní služby.

Přeji každému z vás, abyste pohybovým aktivitám mohli věnovat maximum svého volného času. Dále vám přeji pevné zdraví, klidnou mysl, dobrou náladu a co nejméně starostí.

Ing. Vladimír Matta,
generální ředitel

Devadesátiny Zdravotnického muzea

Zdravotnické muzeum Národní lékařské knihovny v Praze, které je plné exponátů i kuriozit souvisejících s historií péče o zdraví, slaví kulatiny. A má co nabídnout...



Model těhotné ženy ze slonoviny, dílna Stephana Zicka, Norimberk, kolem r. 1700. Zdravotnické muzeum NLK, V 1

Nejstarší exponáty

Zřejmě nejstarším trojrozměrným předmětem ve sbírce je slonovinový rozkládací model těla těhotné ženy z dílny norimberského řezbáře slonoviny Stephana Zicka (1639–1715). Přesný účel, pro nějž takové modely vznikaly, zůstává sporný – pro výuku studentů či porodních bab nejsou dost velké a rovněž některé proporce neodpovídají. Diagnostické panenky známe ve stejném období z Číny: Ženské pacientky na nich měly ukazovat

bolestivá místa bez ohrožení cudnosti. Z Evropy však takový postup doložen není. Při pohledu na model zarazí, že zobrazená žena, která by měla zářit štěstím, je podivně neživá a leží na podstavci připomínajícím rakev.

Nejstarší mezi lékařskými nástroji je trojlísté gynekologické zrcadlo (speculum) z litiny – kovářská práce z doby kolem roku 1700.

Muzeum spravuje i kolekci vzácných tisků a rukopisů Národní lékařské knihovny, přičemž nejstarším tiskem je Nusquam antea impressum compendium lékařských spisů Niccola Bertrucciho (+1347), profesora anatomie v Bologni, které vyšlo v Lyonu roku 1509.

Nejcennější

K nejcennějším exponátům patří soubory dokumentující vývoj jednotlivých období či oborů léčení. Příkladem je tzv. akologický kabinet, sbírka více než 600 chirurgických nástrojů, kterou pro výuku studentů chirurgie v akologii – nauce

o nástrojích a obvazech – založil na pražské lékařské fakultě prof. Josef Antonín Oechy roku 1809.

Kuriozity

Jedním z neobvyklých předmětů je Voltův kříž. Můžeme se jen dohadovat, nakolik byl tento jednoduchý galvanický článek (baterie), který se na konci 19. století prodával k léčbě revmatismu či ústřelu, zamýšlen vážně jako léčivý prostředek, a nakolik měl především vydělat na naivních zákaznících.



Modrý Jindřich pro tuberkulózní pacienty, Zdravotnické muzeum NLK, Z 85

Pozornost upoutá i Modrý Jindřich – plivací lahvička z kobaltového skla, kterou zavedl roku 1889 Peter Dettweiler (1837–1904), lékař a ředitel plicní léčebny v německém Falkenbergu. Lahvičku s sebou měli nosit všichni pacienti s otevřenou tuberkulózou, a to jak v sanatoriích, tak na veřejnosti. Literární slávu jí přinesl román Kouzelný vrch Thomase Manna z roku 1924.

Neméně zajímavé je i ruční smaltované plivátko, které pochází ze šumperské léčebny TBC, tzv. Sanatorky, z 50. let. Podobné nádoby stávaly u lůžek nemocných již před válkou.

Foto: archiv Zdravotnického muzea NLK

Všechny krásy světa

Abychom mohli spatřit všechny krásy světa a také si třeba přečíst stejnojmenné dílo básníka Jaroslava Seiferta, nositele Nobelovy ceny za literaturu, musíme dobře vidět. Proto musíme svůj zrak chránit.

Oči v bezpečí

Občas se možná i přistihneme, že ochraně svého majetku věnujeme víc pozornosti než ochraně svého zdraví. Jenže zatímco věci si můžeme koupit nové...

Pečovat je třeba například o zrak, a jen sluneční brýle na to nestačí. Obezřetní musíme být například při práci u počítače, kde bychom měli hlídat nejen stále stejnou vzdálenost od monitoru, ale i chvění obrazu, nepříznivé světelné podmínky a jiná úskalí. V dílně nebo na zahradě bychom měli rozhodně používat ochranné brýle.

Jsou-li naše oči unavené, poskytněme jim úlevu. Někdy stačí si zacvičit. Tedy ne v tělocvičně – procvičovat bychom měli oči, protože i ony potřebují pohyb. Pomoci může i pár hodin bez jakýchkoliv displejů a televizní

obrazovky, s pohledem upřeným do zeleně. A v případě zánětu spojivek či jiných obtíží se osvědčily obklady z bylinného odvaru – dejme tomu z jitrocele kopinatého nebo květu černého bezu –, nicméně řešení lze hledat i v lékárně a samozřejmě u lékaře.

Laserová operace

Jestliže se krátkozrakost nebo dalekozrakost rozhodneme řešit pomocí laserové operace, lze počítat s příspěvkem ČPZP v podobě až 1000 Kč (nevztahuje se na operaci katarakty – implantaci nitrooční čočky). Není čeho se bát, laserové operace nejsou v očním lékařství žádnou novinkou. Vždyť při korekci zraku na dálku se používají už tři desítky let! Navíc jen v České republice tento zákrok ročně absolvují stovky lidí, jimž je v průměru 33 let.



Krátkozrakost, kdy pacient špatně vidí na dálku, je pomocí laseru většinou odstraňována do -9 dioptrií. V případě dalekozrakosti jsou laserové zákroky doporučovány maximálně do $+4$ dioptrií, ale stejně jako u krátkozrakosti záleží na stanovisku odborníka. To, zda je pacient vhodným kandidátem na laserovou operaci, totiž musí určit oční lékař během důkladného vstupního vyšetření.

Stačí jen pár desítek minut operačního výkonu, z nichž práce laseru na jednom oku zabere zhruba 30 vteřin, a svět je zase plný pestrých barev, ostrých obrysů a netušených krás!



Ráda se směji zčerstva a znovu

Síla. Křehkost. Profesionalita. Laskavost. Půvab. Nadhled. Smysl pro humor.
Herečka a moderátorka Tereza Kostková.

Zdroj: Český rozhlas,
Autor: David Turecký



V desátém díle dvanáctého ročníku StarDance poděkoval Marek Eben vašim rodičům, Carmen Mayerové a Petru Kostkovi, kteří byli v hledišti, za to, že vychovali báječnou dceru, jež ho při moderování této taneční soutěže mnohokrát zachránila. Jeho poděkování bylo nečekané, mimo scénář, navíc v přímém přenosu sledovaném bezmála dvěma miliony diváků. Jaký to byl pocit?

Však já se také žádného scénáře v tu chvíli nedržela. :-) Co říct... To jsou prostě kouzla živých přenosů.

Rodiče vaši práci jistě nesledovali poprvé. Jak na vás působí jejich přítomnost v sále?

Stále se vzájemně sledujeme a podporujeme, maminka je třeba pravidelnou posluchačkou Blízkých setkání, to ona mě už v dětství přivedla k rozhlasu. Nutno ovšem říct, že na živém přenosu StarDance byli oba poprvé. Neodpoutávám se od myšlenky, že jsou v sále, jsem šťastná, že tomu tak může být. A časy, kdy mě to svazovalo, jsou dávno pryč.

S maminkou se potkáváte na jevišti Komorního divadla Kalich ve hře Na útěku. Je něco, čím vás role Margot a Claude obohatily v soukromém životě?

Příliš to neodděluji. Používám chvilkami sebe pro tu danou postavu a chvilkami v životě tu postavu pro sebe. I když u hry Na útěku už jsem ve věku, kdy v některých momentech rozumím víc Claude, kterou hraje máma, než své Margot, jež ve stejnou chvíli Claude nerozumí. Ale spoustu věcí znám ze své minulosti, některé emoce si dokážu vybavit velmi čerstvě a mnohem lépe se to hraje s osobním nadhledem. Zkrátka všechno se to prolíná.

Vaši rodiče jsou v úžasné kondici. Čím vás v přístupu k životu – a třeba i k životosprávě – inspirovali?

Velmi často zvyky svých rodičů, nebo vůbec prostředí, které nás obklopuje v útlém dětství, přebíráme. Později je obohacujeme o své „inovace“. Něco začneme dělat opačně. Jsme nejen produktem genetiky a vzorů, ale současně i originálem. Tedy i já si některé zvyklosti přenesla, ty, které pokládám za výhodné pro život a přežití, a jistě jsem i – ovlivněna dobou – zavedla nějaké novinky. Naši mají větší pravidelnost, mě profese někdy z řádu životosprávy vykolejí, ale umím se k ní vracet. A ráda to dělám.

Připadá mi, že rodičům i vám byl do vínku dán smysl pro humor. Je to tak?

To je ta hlavní ingredience, která řečené v předchozí odpovědi zastřešuje i podepisuje. Humor je dar a většinou jediná možná cesta. Někdy dřív, někdy, pravda, až později, ale ještě že ho máme! A ačkoli je na co vzpomínat, radši se směji zčerstva a znova.

Do života jste vstoupila s danou genetickou výbavou, ve vašich žilách koluje také španělská a německá krev. Co jste, podle vás, zdělila po mamince, co po tatínkovi? Co třeba po španělské babičce?

Víte, já tu genetiku moc nerozebírám. Je to nějaký výchozí bod, ale během života se na něj nabalila spousta dalších, výsostně individuálních věcí, které na mě mají vliv. Jistě tu a tam zahlédnu nějaký rys, ale to spíš člověk pozoruje, když dospívá, když se se sebou a světem seznamuje. Já tak nějak tuším, kdo jsem.

Jaký je váš oblíbený pokrm?

Tak rozhodně spíše kuchyně španělská než německá, když už byla řeč o mé krvi. Saláty všeho druhu s nejrůznějšími ingrediencemi – Caesar nebo něco s kozím sýrem –, zelenina na všechny způsoby, asijské variace s koriandrem, sushi, rajská polévka, špenát na indický způsob i český s vařeným vejcem. Ale také koprovka a španělský ptáček.

Co ráda vaříte? Která jídla z vaší kuchyně mají mezi strávníky největší ohlas?

Všechno výše zmíněné umím nejen sníst, ale i uvařit, nejsem marná ani ve francouzské kuchyni, hodně pečú. Žádané jsou palačinky a domácí rohlíky.



Tereza Kostková ve znělce 12. ročníku StarDance v roce 2023. Autorem snímku je © Česká televize, foto: Mikuláš Křepelka

Která kniha vás oslovila?

V každém životním období jiná. Načetla jsem před lety Bratry Lví srdce na svou vlastní žádost – tak moc mi ta kniha připadala důležitá. Mám ráda Ivinga, Márqueze a velmi jsem poslední roky okouzlena literárním viděním světa Alessandra Baricca. Své nezaměnitelné místo pak má v mém srdci Parfém – příběh vraha a Podivuhodný život osamělého pošťáka.

Spolupracujete s Českým rozhlasem.

Co vás na této spolupráci nejvíc baví?

Ti druzí, nekonečná barevnost životů, naše jedinečná podobnost i odlišnost zároveň a kouzlo okamžiku.

Jak vypadá příjemný začátek vašeho nového dne? Co nesmí chybět?

Černá káva a chvilka ticha na vnímání nového dne. Rána mám ráda.

Tereza Kostková

- Narodena 14. června 1976 v Praze.
- Seriály Četnické humoresky, Pojišťovna štěstí, Ordinance v růžové zahradě, Temný kraj, Jedna rodina atd.
- Filmy Tajemství staré bambitky, Líbáš jako ďábel, Bezva ženská na krku, Ženy v běhu, Sladký život aj.
- Moderuje pořad Blízká setkání na stanici Český rozhlas Dvojka, kde o sobě říká: „Mám ráda štrúdl, ledovou sprchu a hvězdnou oblohu. Nemám ráda rýmu, zabedněnce a odpadky. Ráda stojím na břehu moře, nerada stojím ve frontě v supermarketu. Líbí se mi, když se druhý usmívá, a nelíbí se mi, když mi metro ujede před nosem.“
- Taneční soutěž StarDance moderuje od roku 2006.

Zdraví je vzácný dar, o který se musíme starat

Péče o sportovce. Ale nejen o ně. Náplň tělovýchovného lékařství se mění, stejně jako se mění společnost a zájmy jednotlivců. Obrovský důraz se klade na prevenci, pozornost je zaměřená i na hrozbu jménem obezita.

Přibývá obézních dětí

„Obezita je jednou z hlavních příčin invalidity a úmrtí v rozvinutém světě. Alarmující je, že v České republice trpí obezitou více než 25 procent populace a dalších nejméně 25 procent má nadváhu,“ varuje MUDr. Marie Bulíčková, vedoucí lékařka oddělení tělovýchovného lékařství Oblastní nemocnice Kolín, a.s., a zároveň členka výboru České společnosti tělovýchovného lékařství.

Bohužel přibývá obézních dětí, u nichž se komplikace – vysoký tlak, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, deprese – objevují v čím dál nižším věku. „Léčba obezity vyžaduje komplexní přístup, klíčová je motivace pacienta. Radost z pohybu a pozitivní motivaci získává dítě v rodině. Osvěta a podpora pohybových aktivit zásadně ovlivňují zdraví budoucích dospělých,“ vysvětluje lékařka, již udělalo radost, jak sportující děti během pandemie covidu-19 dobře zvládly nepříznivý dopad nedostatku pohybové aktivity. „Zatímco ony se s nárůstem hmotnosti během tohoto období vypořádaly



Foto: archiv Oblastní nemocnice Kolín, a.s.

v řádu měsíců, u nesportujících dětí z neaktivních rodin toto období vytvořilo velký problém do budoucna v podobě nadbytečných kilogramů,“ konstatuje.

Pilíř jménem prevence

„Jedním z hlavních pilířů programové náplně oboru tělovýchovného lékařství je prevence,“ zdůrazňuje MUDr. Bulíčková. „Dva tisíce let starý Hippokratův geniální výrok o chůzi jako nejlepší medicíně je v současnosti již vědecky podložený. Konečně víme, kdo „může“ za benefity pohybové aktivity. Jde o tzv. myokiny, látky uvolňované pracujícím svalem, které zasahují do mnoha metabolických procesů a významně se podílejí na udržování vnitřní rovnováhy organismu. Proto je nedostatečná svalová aktivita při sedavém způsobu života příčinou dysregulace v organismu a vzniku civilizačních onemocnění. A proto je pohybová aktivita velmi účinným lékem při terapii těchto onemocnění.“

Důležitá role pojišťoven

Podle MUDr. Bulíčkové mohou pracoviště tělovýchovných lékařů, díky svým bohatým zkušenostem se zátěžovou fyziologií u velmi zdatných i u nemocných a fyzicky neaktivních jedinců, ušetřit mnoho peněz z veřejného zdravotního pojištění snížením farmakoterapie a zlepšením kvality života pacientů.

„U všech vyšetřovaných dokážeme indikovat pohybovou terapii jako součást léčebného plánu,“ poznamenává a podotýká, že k udržení a rozvoji zdatnosti vede více cest než pouze organizované sportovní aktivity. „Výborná je turistika, venkovní aktivity, práce na zahradě, v domácnosti, v dílně, na chalupě... Zkrátka něco,

ČPZP podporuje pohyb

- Poskytujeme příspěvek až 500 Kč na úhradu sportovní lékařské prohlídky provedené u poskytovatele zdravotních služeb.
- V rámci prevence kardiovaskulárních chorob a obezity poskytujeme pojištěncům od 18 let příspěvek na pravidelnou pohybovou aktivitu ve výši 700 Kč.
- Na sportovní kroužky přispíváme až 500 Kč.
- Účast dětí ve věku do 10 let včetně na organizovaných plaveckých kurzech podpoříme částkou 1000 Kč.
- Krok pro zdraví: Částkou až 1000 Kč motivujeme pojištěnce ČPZP k pravidelné pohybové aktivitě – chůzi. Program je založen na využití krokoměru v aplikaci Zdraví v mobilu.



co nás těší a je spojené s jakýmkoli pohybem,“ nabádá lékařka a dodává, že Česká společnost tělovýchovného lékařství oceňuje motivační přístup pojišťoven k pohybovým aktivitám. „Ty lze využít nejen jako prevenci, ale i jako lék s dlouhodobým účinkem. Zdraví není samozřejmost, zdraví je vzácný dar, o který se musíme aktivně starat,

chceme-li dlouho a dobře žít. Kvalita života jednoznačně souvisí se zdatností jedince. Zodpovědnost za vlastní zdraví leží na každém z nás. Informovanost a motivace lidí k aktivnímu životnímu stylu jsou naprosto zásadní, abychom dokázali zvrátit nepříznivý trend rostoucího výskytu civilizačních onemocnění.“

Lékaři bez hranic: silné momenty lidskosti



Má zkušenosti z práce pro OSN nebo Nadaci Forum 2000, od roku 2018 je vedoucím komunikace české kanceláře Lékařů bez hranic. S touto organizací Tomáš Bendl zatím absolvoval mise v Jižním Súdánu, na Ukrajině a v Afghánistánu, odkud se na jaře vrátil po necelých deseti měsících.



Která mise se vám nejlépe vryla do paměti?

Asi Jižní Súdán. Nejspíš proto, že to byla moje první zkušenost s Lékaři bez hranic v terénu a bylo to tím pádem v mnoha ohledech něco úplně nového a intenzivního.

Právě jste se vrátil z Afghánistánu, kde Lékaři bez hranic s přestávkami pracují už od roku 1980. Jaká je tam aktuální situace?

Momentálně na místě vedeme sedm projektů ve stejném počtu provincií. Náš tým čítá zhruba tři

tisíce zaměstnanců. Naprostá většina z nich jsou Afghánci, mezinárodních spolupracovníků tam je jenom něco kolem stovky. Primárně se věnujeme poskytování sekundární, specializované zdravotní péče. Mezi naše hlavní aktivity patří léčba tuberkulózy a podvýživy, chirurgické projekty nebo péče o matky s dětmi. Pacientů tam každý rok ošetříme nižší statisíce a jsou mezi nimi samozřejmě ženy, muži i děti. Co se týká podmínek pro práci v zemi pod kontrolou Talibánu, není to nic, s čím bychom neměli zkušenosti. Pracovali jsme tak v Afghánistánu i během devadesátých let.

Co bylo na místě nejnáročnější, co vám naopak přinášelo radost?

Člověk tam skutečně žije tak trochu v extrémech, ty ale nejsou pouze negativní. Utrpení jsem viděl hodně, úžasných momentů, v nichž se naplno projevila schopnost lidí obětovat se v těžkých chvílích pro druhé, nicméně také.

Jeden den mluvíte s rodiči, kteří dětem dávají prášky na spaní, aby dokázaly s prázdným žaludkem alespoň na chvíli usnout – melatonin byl v některých místech levnější než suchý chleba –, a to samozřejmě těžké je. Záhy však sledujete tu nesmírně inspirativní dovednost místních zdravotníků podřídit své práci veškerý čas a pohodlí, aby takovým rodinám pomohli. Pracovní dobu prostě



neřeší. Vnímat Afghánistán čistě jako tragédii bez naděje by znamenalo opomíjet jejich nasazení a všechny ty zdánlivě malé, nesmírně silné momenty lidskosti, kterých tam byl každý den plný.

Máte zájem o další lékaře, kteří by se chtěli zapojit do vaší práce?

Zdravotnický personál na misi nabíráme neustále. Specializací, které potřebujeme, je přitom celá řada – od chirurgů přes anesteziology až po gynekology nebo epidemiology. Projekty Lékařů bez hranic jsou opravdu hodně rozmanité a náš personál tím pádem musí být také.

S čím je třeba na misi počítat?

Vždycky zařijete něco, s čím dopředu nepočítáte. Je to do určité míry neoddělitelná součást práce v humanitární sféře.

Jaké vlastnosti by měl mít člověk, který chce na misi vyjet?

Určitě by měl být velmi flexibilní a mít



schopnost improvizovat. Zároveň myslím, že to asi obecně může dost změnit váš pohled na to, co je normální. Mně osobně mise ukázaly asi především to, že když se dají dohromady lidé se srdcem i hlavou na správném místě, není skoro nic, co by se nedalo zvládnout. A co vám mise vezmou? Především dost času a spánku.

Stává se, že lidé sami sebe přecení a situaci v terénu nezvládnou?

Stává. A není na tom nic špatného. Pokud po příjezdu na misi zjistíte, že tohle přece jen není pro vás, stačí to jenom říct a organizace udělá všechno pro to, abyste se co nejdříve mohl vrátit.

Mise pro zdravotníky znamenají obrovskou psychickou zátěž. Kdo pomáhá Lékařům bez hranic, když oni sami potřebují pomoc?

Jako organizace máme celou řadu mechanismů, jak lidem během misí i po nich zajistit psychologickou pomoc – i dlouhodobou, je-li to potřeba. Lékaři bez hranic tohle téma berou opravdu velmi vážně. Máme na to účinné skupiny i zdatné psychology.

Jak jsou využity finanční prostředky, které dostáváte od dárců?

Jako organizace máme nastavené tzv. pravidlo 80/20. To znamená, že maximálně dvacet procent toho, co nám dárci poskytnou, jde na provoz organizace. Osmdesát procent všech příspěvků jde vždy přímo na pomoc v oblastech, kde pracujeme.



Foto: Lékaři bez hranic

Jakpak je to s genetikou?

Párům, které plánují početí, přispějeme na genetické vyšetření. ČPZP totiž letos doplnila nabídku preventivních programů o BabyGen.

Příspěvek v podobě 4 000 Kč mohou využít páry, které plánují miminko a chtějí mít dopředu jistotu, že bude v pořádku. Rozhodnou se tedy před početím podstoupit genetické vyšetření, které zjistí případné genetické mutace a predispozice k nejrůznějším genetickým onemocněním. Nejedná se o vyšetření v těhotenství, ale o prekoncepční genetické vyšetření. S dalšími až 2 500 korunami na nadstandardní vyšetření v těhotenství

pak mohou budoucí rodiče počítat díky preventivnímu programu Manažerka mateřství.

V souvislosti s programem BabyGen určitě stojí za to připomenout otce genetiky Gregora Johanna Mendela (1822–1884). Něco o hrášku, zareaguje asi většina z nás... O genetice se však příjemnou a doslova hravou formou můžeme dozvědět víc. Stačí navštívit Mendelův rodný dům ve Vražném



G. J. Mendel

v turistické oblasti Poodří. Tady se – o genetice nemáme ponětí – objevitel základních zákonů dědičnosti, kněz, biolog, matematik, meteorolog, včelař a astronom narodil.

O odkaz geniálního vědce pečují také Mendelovo muzeum Masarykovy univerzity v Brně. Zde, v prostoru augustiniánského opatství, slavný badatel prováděl své světově proslulé křížení hrachu, při němž pozoroval desítky tisíc rostlin. Výsledky svých pokusů pak zformuloval do tří pravidel, která jsou dnes známá jako Mendelovy zákony dědičnosti. A to jsou pevné základy, na nichž stojí moderní genetika, jejíž využití při plánování početí podporuje program BabyGen.



Akční genetika v Brně



Foto: Mendelovo muzeum MU, muzeum Mendel rodný dům

Řešte to **rázově**

Ne, nejde o překlep. V titulku nemělo být slovo „rázně“. I když...



Terapií, o které se mluví stále častěji například v souvislosti s řešením syndromu patní ostruhy, je rázová vlna. Ovšem nepomáhá jen v souvislosti se zmíněným zdravotním problémem – umí toho mnohem víc.

„Typickými pacienty, jimž se pomocí tohoto ošetření snažíme pomoci, jsou jedinci trpící bolestmi omezujícími jejich každodenní aktivitu. Jde o sportovce, lidi v produktivním věku i starší osoby,“ konkretizuje fyzioterapeutka Vladimíra Kulová. A dodává, že rázová vlna se používá například u pacientů s bolestivými onemocněními ramenních kloubů – šlach a svalů, s kalcifikacemi i bez nich – i loketních, tenisových či golfových kloubů, s bolestmi kolenního kloubu nebo Achillovy šlachy. „Jde o fyzikální metodu ošetření, jež není hrazeno ze zdravotního pojištění,“ objasňuje. „Je to vysokoenergetická tlaková vlna, která působí velkým množstvím energie na ošetřované místo, kde vyvolá regenerační a hojivé procesy. Dochází k hyperemii [prokrvení, pozn. red.], zlepšení lokálního

Foto: Sagena s.r.o.

metabolismu, a tím i ke snížení napětí svalů a okolních měkkých tkání.“

Rázová vlna má podle slov Vladimíry Kulové účinek analgetický a protizánětlivý, stimuluje tvorbu kolagenů a také urychluje proces hojení poúrazových stavů. „Ošetření nabízí rychlou úlevu od bolesti a zlepšení hybnosti. Potlačuje chronický zánět a stimuluje produkci kolagenu a vstřebávání kalcifikátů [zvápenatělých částí, pozn. red.],“ pokračuje. „Terapie se provádí ambulantně jednou týdně. Pacient

absolvuje tři až pět, někdy i více aplikací, přičemž jedna trvá 10 až 30 minut. V průběhu procedury pacient cítí rytmické poklepy. Počátky proto mohou být nepříjemné, vždy je nutné respektovat pacientovu toleranci bolesti,“ zdůrazňuje fyzioterapeutka s tím, že následovat by měl nejméně 24hodinový klidový režim.

„Rázová vlna má největší efekt, pokud ji aplikujeme v raném stadiu onemocnění nebo po zánětlivé fázi. Je dobré ji zvolit jako první možnou terapii,“ upozorňuje.



ČPZP poskytuje příspěvek až 500 Kč na terapii rázovou vlnou provedenou u poskytovatele zdravotních služeb.

Maminky, jsme s vámi!

Mateřství je krásné, radostné, naplňující, ale rozhodně to není jen procházka růžovou zahradou. Každá pomocná ruka je vítána. ČPZP jich podává hned několik a opravdu ze všech stran. Celkový příspěvek ke spokojenému mateřství tak představuje velice zajímavých 8 000 Kč!



Programů, jejichž prostřednictvím se ČPZP snaží podpořit klidný průběh těhotenství i mateřství, je přehršel. Ten s názvem Manažerka mateřství přispívá až 2 500 Kč například na prvotrimestrální screening, epidurální analgezií nebo na kurzy, cvičení a plavání pro těhotné. A vedle něj na maminku i její miminko myslí rovněž program Žena po porodu, z nějž můžete získat až 1 000 Kč, například na pomůcky k péči o dítě.

Když k tomu všemu připočtete Krok pro zdraví (až 1 000 Kč) i programy Bonus Plus pro maminky a Bonus Plus pro děti, které oceňují zdravotní prevenci a věrnost pojištěnců částkou 500 Kč, máte krásně zaokrouhlenou sumu 5 500 Kč, jež se v rodinném rozpočtu rozhodně neztratí! Naopak se může ještě rozrůst o standardní programy pro maminky s příspěvkem až 1 000 Kč, z nichž lze kromě jiného financovat i pravidelný pohyb, očkování nebo rázovou vlnu, a o standardní programy pro děti s příspěvkem až 1 500 Kč. Mezi ně patří například program Zdravé dítě nebo příspěvky na školky a školy v přírodě, na lyžařské výcviky nebo na monitor dechu.

A to zatím nebyla řeč o dalších možnostech, jimiž ČPZP podporuje pohybové aktivity starších dětí. Uvažujete o sportovních kroužcích, organizovaných plaveckých kurzech, letních táborech nebo prostě jen chcete, aby vaše dítě bylo aktivní a trávilo svůj volný čas pohybem? Pak počítejte s námi.

Do slova a do písmene.



EHIC není kouzelné zaříkadlo, ale...

Nemoci jsou bezohledné. Je jim jedno, zda jste vyrazili na vysněnou dovolenou nebo jste na vedledlejší obchodní cestě. Zaútočí kdykoliv a kdekoliv. EHIC není kouzelné zaříkadlo, které by vám od ohoření pomohlo, ale Evropský průkaz zdravotního pojištění. Ne že by choroby a jiné zdravotní problémy odháněl, ale hodně vám toho usnadní.

„Kouzlo“ průkazu EHIC využívá přes 1,3 milionu pojištěnců ČPZP. Jen v roce 2022 pojišťovna rozeslala zhruba 400 000 průkazů namísto těch, kterým končila platnost; v roce 2023 jich bylo 71 000.

Nezbytná zdravotní péče

Pokud máte Evropský průkaz zdravotního pojištění (European Health Insurance Card, tedy EHIC), máte nárok na plnou zdravotní péči v České republice a na nezbytnou zdravotní péči (tj. po úraze, při akutním onemocnění, náhlém zhoršení zdravotního stavu nebo neodkladném porodu) ve státech Evropské unie a Evropského hospodářského prostoru.

Při přechodném pobytu ve Švýcarsku, Velké Británii i v zemích EU a EHP máte – po předložení průkazu EHIC – nárok na lékařsky nezbytnou zdravotní péči hrazenou z finančních prostředků ČPZP. Prostě na vás budou pohlížet jako na pojištěnce daného státu. Ale pozor! To vše platí pouze ve zdravotnických zařízeních financovaných z veřejných zdrojů. Připlácejí-li si pojištěnci dané země za určitou péči, musíte i vy. A protože kdo je pojištěn, ten je zajištěn, doporučujeme si i k průkazu EHIC vyřídit také cestovní pojištění.

Jak průkaz získat?

Pořídit si EHIC není složité. Stačí navštívit kteroukoliv pobočku ČPZP, kde s vámi proberou vše, co vás bude zajímat nejen ohledně zmiňovaného průkazu. Ten pak dostanete poštou na adresu trvalého bydliště, případně na kontaktní adresu, kterou ČPZP eviduje (z vybraných poboček si můžete kartičku EHIC rovnou odnést).

Průkaz v mobilu

Obrovskou výhodou je, že průkaz EHIC, včetně průkazů svých dětí, můžete mít stále u sebe díky aplikaci Zdraví v mobilu. Tady je navíc uloženo i pro případy, kdy jste bez internetového připojení.

Ztráty a nálezy

Když průkaz EHIC ztratíte,

neprodleně nám to oznamte například prostřednictvím mobilní aplikace Zdraví v mobilu či webové aplikace E-přepážka, na webu ČPZP, zasláním e-mailu na adresu posta@cpzp.cz či kontaktováním naší infolinky 810 800 000 nebo 597 089 205, popřípadě nejbližší pobočky ČPZP. Průkaz zdravotního pojištění vám v případě ztráty nebo poškození pošleme poštou do tří pracovních dnů.




Nezapomeňte, EHIC není kouzelné zaříkadlo. Ale má bezmála kouzelnou moc...



Křížovka

„Pane Novák, proč nejedíte výtahem, když bydlíte v 11. patře?“

„Protože je ten výtah pro čtyři osoby a já nemám čas... (TAJENKA)“

	NÁZOR	PODLEH- NOUTI HNITÍ	HLAS TRUBKY (TĚŽ TA)	SOUHLAS	ČÁSTI TEXTŮ	HUSARSKÝ KABÁTEC		DUŠEVNÍ OTŘES	INICIÁLY HERCE BURIANA	JISTÁ (SLOVENS.)	PÁLIVÉ BONBONY (ZN.)	VÝRAZ POCHOPENÍ	BIDLO
ZÁKLADNÍ ZÁKON							ŠLEHAT						
ZAČÁTEK TAJENKY							NÁPLNĚ SUCHÁ PEVNINA						
UNITED NATIONS (ZKR.)			STOPA PO PRSTU ARABSKÝ STÁT						TISK (SLOVENS.) SOCHAR- SKÉ DÍLO				
ČÁST CELKU				AFRICKÝ SLON JUDISTICKÉ ODĚVY				MÍSTNOST PALÁCE STROP (NÁŘEČ.)				VÝROBCI CHLEBŮ	TINKTURA
MRAVO- KÁRCE					AUTOMOBIL (HOVOR.) NĚCO (BÁSNIC.)					BELGICKÉ LÁZNĚ ROZHODČÍ			
RADIL U KARET						KONEC (EXPRES.) 5 + 2					EJHLE ŠTÁBNÍ ROTMISTR (OZN.)		
	SLOVINSKO (MPZ)	JMÉNO KO- MENSKEHO ESTONS. KO- RUNA (OZN.)					VĚTŠÍ RUČNÍK POZDRAV						
SKLIZEŇ SENA								DRANÍM ODSTRANIT INICIÁLY ŠAFRÁNKOVÉ					
VARIANTA JMÉNA LEO					KONEC TAJENKY								
ZASKLENÉ OTVORY					TÝKAJÍCÍ SE MOUCHY					MINUTA (OZN.)			

Nápověda: ATILA, EEK, HALLSE, ŠRTM

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový předmět.

Vyluštěnou tajenku pošlete do **31. 10. 2024** na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz.

Doplňovačka pro děti s vtipem

Opaluje se žába na pláži a kolem běží slon. Šlápne jí na břicho, žába tlakem vyvalí oči a slon povídá:

„To koukáš, co? Mám..(TAJENKA).“ 😊

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11.

