

Zdraví jako vášeň

letní speciál
2020



Neznámější meteoroložka

Alena ZÁRYBNICKÁ

Nevěřím v životě na náhody

211

ZDRAVNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR



Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele
- 4 Člověk dokáže netušené.
Chce to jen opravdu chtít
- 7 Léto je čas sportování. Pojďte si se ZP 211 zaběhat nebo zajezdit na kole
- 8 Chcete sportovat? Začněte nejlépe chůzí
- 10 Přispějeme Vám na prevenci
- 12 Alena Zářybnická: Nevěřím v životě na náhody. Všechno má nějaký důvod
- 17 Být u ZP MV ČR se vyplatí
- 18 Máte obézní dítě? Jděte mu vzorem, zapomeňte na fastfoody a sladké limonády
- 22 Lékař na telefonu
- 25 Infolinka
Mobilní aplikace
Cestovní pojištění
- 26 Moře relaxace najdete i doma, či jen blízko za hranicemi
- 28 Navštivte naše pracoviště

Zdraví jako vašeš speciál 2020

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

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Alena Frolíková, MBA
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, bara@virtualworld.cz
Foto: Marie Votavová, Štěpán Romanov, Juliana Křížová, archiv A. Zářybnické, archiv Ottobock ČR, Shutterstock, archiv ZP MV ČR
Tisk a distribuce: EUROPRINT a.s.

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

Čas výher

Když jsme tvořili současný slogan zdravotní pojišťovny „211 je výhra pro vaše zdraví“, netušili jsme, jak trefný a aktuální za pár měsíců bude. Společnost byla překvapena příchodem zákeřného viru. Šlo o to rychle se s novou neznámou situací vypořádat a nabídnout klientům pomoc. A to se povedlo.

Bezprostředně po vypuknutí koronavirové epidemie pojišťovna 211 veřejně garantovala úhradu zdravotních služeb souvisejících

s nemocí, podpořila platby lékařům za poskytování distanční péče – tedy zdravotní konzultace na dálku, zpřístupnila klientům Virtuální kliniku EUC, nabídla pojištěncům nový příspěvek z fondu prevence na nákup dezinfekce či ochranných roušek.

Zprostředkovala plnohodnotnou komunikaci s pojišťovnou neslyšícím klientům, posílala své informační linky a e-komunikaci, podpořila nonstop konzultační službu **Lékař na telefonu**.

Na webu a facebooku přinášela nové rychlé informace. Samotný chod pojišťovny tedy nebyl omezen ani ve chvíli, kdy klientská centra musela být zavřena. **Lze říci: zvládli jsme to.**

Že je 211 výhrou pro zdraví, platí však nejen v časech mimořádných událostí. Jdeme klientům vstříc, podporujeme je v zdravém životním stylu, přispíváme jim na prevenci i sportování, umožňujeme komunikovat s námi elektronicky, hradíme i tu nejnákladnější péči, spolupracujeme s lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR...

Kromě toho v tomto letním vydání časopisu **Zdraví jako vašeš** přinášíme důkazy o tom, že vyhrát se dá i v osobních situacích, které mohou zpočátku vypadat jako beznadějně. Ukážeme vám to na příběhu mladé sportovkyně, který potvrdil, že když člověk chce, dokáže netušené věci. A může vyhrát.

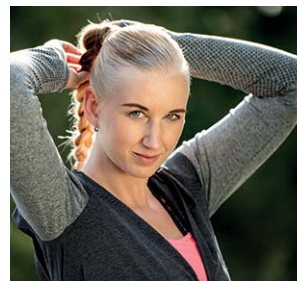
Zažíváme čas výher. A to je nadějně.

Váš

David Kostka,
generální ředitel



Člověk dokáže netušené. Chce to jen opravdu chtít



Tisíce slov už byly napsány na téma zdraví, pohyb, výživa. Přesto mnozí z nás stále tápou, nechají se válcovat životem, přejídají se, podléhají stereotypním chutím na slané, sladké a tučné a pramálo se hýbou. Všichni chceme být zdraví. Ale kdy se konečně zvedneme ze

svých gaučů, vystoupíme z aut a výtahů, vyběhneme pár pater, půjdeme se projít, proběhnout nebo si zajezdit na kole?

Chcete inspiraci? Máme ji pro vás. Přinášíme jeden životní příběh. Je krutý a nadějný zároveň. A ukazuje jedno: když člověk chce, dokáže netušené věci. **Tereza Francová** je sedmadvacetiletá krásná, optimistická žena. Osud jí ale nadělal zátěž, kterou by překonal jen málokdo. Ona ano. Plakala. Bojovala. A vyhrála.

Sportování ukončila bolest nohy

Jako malá holka chodila na balet a scénický tanec. Se sestrou jezdily na koních a řádily na kolech a inlinech... Ve 13 letech ji začala bolet pata. Bolest se neustále stupňovala. Se sportem byl konec. Po třech letech přišel šok. Histologie potvrdila nádor. Následovalo šest cyklů chemoterapie a ozařování. Noha bolela stále. Nádor se vrátil...

V třidvaceti letech se po konzultacích s lékaři rozhodla pro amputaci nohy: „Doktoři mi nabídli tři možnosti řešení, ale každá končila amputací. Výběr nebyl. Mohla jsem to jen oddalovat. Tak jsem se rozhodla rovnou pro amputaci a myslím, že to bylo správné rozhodnutí,“ popisuje dnes. Je sice bez nohy, ale také bez bolestí. A aktivní. Pracuje, sportuje, má krátce před svatbou. „Byly i slabší chvíle. Například jsem před operací seděla ve vaně a najednou jsem se rozbrečela, že nebudu mít nohu. To asi muselo přijít. Ale myslím, že jsem měla víc těch světlých chvil, než smutných,“ vzpomíná na dobu ne tak vzdálenou.

Šťěstí na lidi kolem

Tvrdí, že měla štěstí na lidi, kteří ji podrželi: nejlepší kamarádka, se kterou si užila velké dávky černého humoru, terapeutka Hanka ze školy chůze pro amputáře, která ji půl roku po amputaci vytáhla na společné lyžování. „Z první léčby v roce 2010 jsem navíc znala lidi, co přišli o nohu i v mladém věku, a díky nim jsem věděla, že i bez nohy se dá žít,“ dodává Tereza.

A tak se vrátila do víru života. Sportuje naplno. Se svým snoubencem běhá, jezdí na kole, chodí na horské túry: „Vždycky na mě čeká. Ať jsme na kole nebo běháme. On je prostě lepší,“ směje se Tereza. Je také jednou z účastníků cyklomaratonu – nejdelšího maratonu



v Čechách, pořádaného organizací Cesta za snem. Na otázku, co jí sport dává, odpovídá: „Svobodu a kontakt s lidmi. Kolem hendikepovaných se „motá“ hrozná spousta skvělých lidí s dobrým srdcem a já s nimi strašně ráda trávím čas.“

Zkuste sport. Za ten pocit to stojí!

Zdravým lidem, kteří se teprve rozhoupávají k pohybu a možná i trochu váhají, Tereza doporučuje: „Zkuste to, věřím, že tomu přijdete na chuť. Za ten osvobozující pocit, že to člověk dokázal, že ujel nebo uběhl ty první kilometry, to stojí. Je to fajn pocit. Myslím, že sportu musí propadnout úplně každý.“ Dodává, že je dobré ne být na to sám a že i jí hodně pomáhá partner: „Marek je velký sportovec – účastní se triatlonových závodů a hraje volejbal, hodně běhá, každý víkend trávíme sportem, s kamarády. To on mě k tomu dokope. Já se hodně přemlouvám. Když mám motivaci, tak do toho jdu. Víím, že jakmile se odhodlám, zvednu ten zadek a jdu běhat nebo jezdit na kole, jsem pak se sebou spokojená. Ale ten první moment, než se zvednu, to je hodně přemlouvání. Vlastně jsem bábovka,“ dodává sebekriticky, a my jí nevěříme.

V září plánují svatbu. Něžně romantická ale asi nebude: „Snoubenec má hromadu kamarádů, kteří mají na to vymyslet různé šílenosti. Takže počítám s tím, že svatba bude velký zážitek,“ usmívá se sympatická Tereza.



Tereza spolupracuje s firmou na protetické pomůcky Ottobock ČR.

Foto: Archiv Ottobock ČR.



Léto je čas sportování. Pojdte si se ZP 211 zaběhat nebo zajezdit na kole

Léto je čas sportování, běh a jízda na kole prostě k létu patří. Proto je ZP MV ČR již tradičním partnerem oblíbených letních sportovních seriálů Kolo pro život a NN night run, na které vás srdečně zveme.

Pokud se přihlásíte on-line a jste klientem ZP MV ČR, získáte 20% slevu z ceny startovného. Po přihlášení stačí zadat číslo vašeho průkazu pojištěnce.

Součástí akcí jsou i doprovodné radovánky, určené především dětem, jako je malování na obličej, rozdávání malých upomínkových předmětů, cyklohrátky s profi cyklisty nebo fotokoutek pro celou rodinu, abyste si krásné letní chvíle mohli připomínat v zimních plískanicích.

Aktivní pohyb prospívá našemu zdraví, podporuje dobrou náladu a pomáhá spalovat tukové polštářky.

Tak vyrazme do přírody.

Které závody ještě stihnete

15. 8. 2020	NN Night Run Most	Most
15.–16. 8. 2020	Vysočina Arena Tour České spořitelny	Nové Město na Moravě
22. 8. 2020	NN Night Run Brno	Brno
22. 8. 2020	Manitou Železné hory Cardion	Chrudim
29. 8. 2020	Neon Run Praha	Praha
5. 9. 2020	Znojmo Burčák Tour České spořitelny	Znojmo
12. 9. 2020	Mladá Boleslav Tour Škoda Auto	Mladá Boleslav
12. 9. 2020	NN Night Run Praha	Praha
19. 9. 2020	Plzeňská MTB 50 Kooperativy	Plzeň
26. 9. 2020	Oderská Mlýnice Lesy ČR	Odry
3. 10. 2020	Ralsko MTB Tour České spořitelny	Ralsko
17. 10. 2020	Vrchlabí – Špindl Tour Škoda Auto	Špindlerův Mlýn
31. 10. 2020	NN Night Run Hradec Králové	Hradec Králové



Chcete sportovat? Začněte nejlépe chůzí

Patříte mezi lidi, kteří rezignovali na jakýkoliv pohyb, a chcete to změnit? Pak pro vás máme pár užitečných rad.

Začít se dá kdykoliv. Doporučujeme nejdříve „obyčejnou“ chůzi. Pravidelná chůze je nejpřirozenější cestou k hubnutí, pomáhá předcházet nemocím srdce a cév, snižuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, je prevencí osteoporózy (řidnutí kostí) a také křečových žil, navíc zlepšuje spánek a odbourává stres.

Pokud byste chození chtěli o stupeň povýšit, pak vám doporučujeme nordic walking, tedy chození se speciálními holemi. Díky této chůzi, pokud ji provádíte správně, zapojujete až 90 % všech svalů v těle, krásně tak posilujete i lépe spalujete kalorie. Hole navíc dobře tlumí nárazy a poskytují vám oporu. Na zvládnutí základní techniky chození s holemi vám bude stačit krátký kurz (např. na www.skolachuze.cz).

Časem pak můžete přejít k pravidelnému běhání. Vždy však platí zásada: poslouchajte své tělo a nepřepalte začátky. Trenéři, fyzioterapeuti i profesionální sportovci, se kterými jsme v průběhu let hovořili v našem klientském časopise, se shodují, že je nutné:

- vybírat takovou sportovní aktivitu, která je pro nás co nejpřirozenější (chůze, nordic walking, indiánský běh),
- zvolit takový pohyb, kde jsme si jisti, že jej děláme správně,
- cvičení nám musí pomáhat a musíme se po něm cítit dobře,
- intenzitu zátěže kontrolovat např. podle tepové frekvence,
- zvolit střídme tempo a přidávat podle toho, kam to tělo člověku dovolí.

Základní doporučení

Nastudujte si, jak správně chodit či běhat

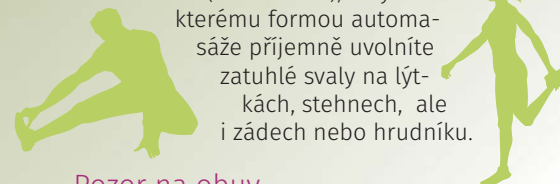
Je dobré nechat si vysvětlit správnou techniku chůze, chůze s holemi či běhu (minimálně se podívat na web). Je to důležité pro ochranu kloubů.

Jak začít

Vyberte si prostředí, které se vám líbí – oblíbený park, les... Chodte denně minimálně 40 minut (minimum je 6000, lépe 10 000 kroků). Pokud se rozhodnete pro běh, začněte tzv. indiánským během – chvíli chůze, chvíli běh – a poměr obojího upravujte podle kondice. Pokud to budete dělat pravidelně, za poměrně krátký čas zjistíte, že běžecké úseky se prodlužují.

Rozcvičte se

Stačí lehké protažení do příjemného tahu. Nic nesmí bolet. Po skončení se opět protáhněte. Výbornou pomůckou je pěnový váleček (foam roller), díky



kterému formou automaticky příjemně uvolníte zatuhlé svaly na lýtkách, stehnech, ale i zádech nebo hrudníku.

Pozor na obuv

Velmi důležité při chůzi i běhání jsou vhodné boty. Existují specializované prodejny, kde vám poradí. Dají se najít kvalitní boty za slušnou cenu. Základem je dostatečné tlumení nárazů pomocí tlumící pěny, bota by neměla být těžká, měla by poskytovat dostatečnou oporu při odrazu, respektovat tvar chodidla a neměla by tlačit.



Nesportovat hladový

Není dobré se před jakýmkoliv sportováním nacpat k prasknutí. Ale vyjít či vyběhnout hladový také není vhodné. Zvolte si lehké jídlo, které vyhovuje právě vám.

Pítí nosit nemusíte



Pokud si vyjdete či vyběhnete na nějakých dvacet, třicet minut, není nutné mít s sebou lahev s vodou. Stačí se dobře napít po tréninku.

Vhodné oblečení

Chodte či běhejte v tom, v čem se cítíte dobře. Osvědčené jsou kvalitní elastáky, funkční trika. Ženy by neměly zapomenout na kvalitní podprsenku. Kdo má problémy s křečemi nebo otoky nohou, ocení kompresní ponožky.

Značková trika si kupte až za odměnu, až budete vědět, že u pravidelné chůze či běhu zůstanete.

TIP na závěr

Kupte si sporttester, abyste viděli, kolik jste ušli či uběhli a spálili kalorií. Je to zábavnější a možná vás to bude i víc motivovat.



Přispějeme vám na prevenci

Jednou z cest, jak naplnit moto ZP 211 **Zdraví jako vášň**, je myslet na sebe včas: sportovat a nezapomínat na prevenci. Vyberte si z naší nabídky fondu prevence a my vás ve snaze o zdravější život podpoříme.

Dospělý až 500 Kč

- » **prevence** karcinomu prsu, tlustého střeva, kůže, prostaty, cukrovky, osteoporózy, zhoršování kognitivních funkcí
- » **permanenka** na sportovní pohybové aktivity
- » nácvik správného **čištění chrupu** u dentální hygienistky
- » **specifické diety** (bezlepková, diabetická, bezlaktózová atd.)

Plus pro dárce krve až 250 Kč na vitamíny a minerály a **až 5 000 Kč** na lázeňskou léčebně rehabilitační péči.

- » možnost rodičů postoupit příspěvek dětem

Těhotná a matka s novorozencem až 2 500 Kč

» **3× až 500 Kč nebo jednorázově až 1 500 Kč pro ženu**

- předporodní kurzy
- cvičení pro těhotné a cvičení žen po porodu
- vyšetření funkce štítné žlázy
- program telemedicína pro ženy s těhotenskou cukrovkou
- 3D nebo 4D ultrazvuk
- vitamíny a doplňky stravy pro těhotné a ženy po porodu
- pomůcky pro kojení miminek (odsávačka mléka, kojící polštář, ohřívačka atd.)

» **Až 1 000 Kč pro novorozně**

- monitor dechu a další pomůcky pro kojence
- plavání kojenců s rodičem

Dítě až 1 500 Kč

- » možnost navýšení celkové částky postoupením příspěvků rodičů dítěti maximálně až na 2 000 Kč

» **Až 1 000 Kč**

- očkování
- pohybové aktivity a sportovní prohlídky
- ozdravné pobyty
- nácvik správného čištění chrupu u dentální hygienistky
- fixní rovnátka zubů
- specifické diety (bezlepková, diabetická, bezlaktózová atd.)

» **Plus 500 Kč příspěvek** na dětské sportovní léto.

Kompletní nabídka a podmínky čerpání na www.211.cz. Platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy. Změna programů a nabídky vyhrazena.

Nejznámější česká
meteoroložka

Alena
Zárybnická

Nevěřím v životě na náhody. Všechno má nějaký důvod

Hezká, štíhlá, energická, sympatická, prolétne vám hlavou v prvním momentu setkání s ní. A v dalších minutách rozhovoru si k tomu přidáváte: pozitivní, chytrá, odvážná, přátelská... Nadpozemská bytost? Ne, i když s prostorem v oblacích má hodně společného...

Mluvíme o nejznámější české meteoroložce Aleně Zárybnické, pro niž je předpovídání počasí v České televizi i po dlouhých třidvaceti letech stále velkou radostí a která se od svých čtrnácti let často vznášela nad zemí díky plachtění ve větroni. V posledních letech však létání vyměnila za lezení po horách a v zimě za skialpinismus. A aby byla horám blíž, rovnou se do nich přestěhovala.

Na rozhovor v Praze na Kavčích horách příběhla chvíli před vysláním své relace, ještě nenalíčená, ale uvolněná a zářící. A to přesto, že unavená z právě skončené dovolené...

Jak se dnes máte?

Musím přiznat, že jsem docela unavená. Ačkoliv jsem minulý týden měla volno, určitě jsem nesplnila to, čemu se říká „dovolená na zotavenou“.

Co jste dělala?

Potkala jsem se s kolegy z šumavské horské služby, kteří vyrazili na kolech z Nové Pece u Lipna do Pece pod Sněžkou. Propojili Šumavu s Krkonošemi cyklistickou trasou dlouhou přes 550 km a s převýšením víc než 8500 m. A přidali i charitativní rozměr. Díky aplikaci EPP *Pomáhej pohybem*, kterou provozuje Nadace ČEZ, se nám a dalším sportovcům, kteří se k nám na dálku připojili, podařilo podpořit jeden z nových projektů Centra ARPIDA (Pozn. red.: centrum pro rehabilitace osob se zdravotním postižením). Za týden se nasbíralo tolik bodů, že ARPIDA získá 120 tisíc korun na novou nájezdovou rampu pro vozičkáře.

Vy jste s nimi absolvovala celou trasu?

Jenom kousek, co mi moje špatná fyzická kondice dovolila. Ale zase jsem klukům pomohla převézt doprovodné vozidlo, což pro mě byla čest, a navíc jsem si mohla aspoň trochu odfrknout...

Kolik jste nakonec na kole najela?

Myslím, že za dva, tři dny něco přes sto kilometrů. Část po rovině, část v kopcích. Poprvé jsem byla na kole na Řípu. A co mě jako správného krkonošského patriota potěšilo nejvíc – na závěr jsme vyběhli Obřím dolem na Sněžku. Být s lidmi, kteří myslí víc na druhé než na sebe, to je nepopsatelná radost. Fyzicky strhaná, duševně dobitá, tedy ve smyslu nabitá energií, tak se teď mám :-)



» Sport dává člověku nadhled. Přinutí vás soustředit se na to, co právě děláte.

Ujela jste na kole přes 100 kilometrů a říkáte o sobě, že máte špatnou kondici?

No mám. Záleží na tom, s kým porovnávejte. Ve srovnání se sportovci mám bezpochyby špatnou fyzickou. Možná o to víc mě pohyb baví.

Létala jste na větroni, chodíte na horské túry, jezdíte štreky na kole, v zimě se věnujete skialpinismu, lyžujete. Co vás motivuje zrovna k těmto sportům? Adrenalin?

Je mi tak prostě dobře. Vlastně to asi ani neumím definovat. Létání mi přišlo do života jako malé holce. Protože tatínek lítal, bylo logické, že budu létat taky. A ten adrenalinový rozměr létání je u všech pilotů brán jako důsledek, to není důvod, proč je to baví. Stejně tak je to s chozením po vyšších kopcích nebo s ježděním na kole v terénu. Může se tam objevit adrenalin, ale jen jako důsledek. Přitom každý máme hranici, která znamená určitou adrenalinovou injekci, někde jinde. Ve sportu si bezpochyby chodím po té nejnižší možné, ale těší mě to. Proč? Těžko říct.

Dá se říci, že vám zkušenosti s těmito sporty pomáhají vyrovnávat se lépe s běžným životním stresem? Jste vůči němu odolnější?

Spíš to dává člověku určitý nadhled. Sport vás v danou chvíli přinutí soustředit se na to, co právě děláte. Tím si od toho „běžného“ stresu nebo běžných komplikovanějších životních situací odpočinete. A když jste potom nuceni je stejně vyřešit, víte, že v životě jsou i pozitivní věci a radosti, a to vás pošle tím správným směrem. Za mě je řešením nezůstávat dlouho na stejném místě. A k tomu mě asi všechny mé sporty přivedly. Když se podíváte na ten mrak, jak krásně letí (sedíme ve venkovním atriu ČT), tak ten stoupavý proud, který ho vytváří, je dílem okamžiku. Když promeškáte

příležitost se do toho „stoupáku“ dostat, musíte si počkat, až se vytvoří další. Když to nezvládnete, sedíte v tom kluzáku na poli... nedoletíte dál.

A tak to funguje i v životě.

Přesně, alespoň pro mě. Podle mě je dobrá situace rychle vyřešit, dlouho nesetrvávat na jednom místě, neváhat, protože pak hrozí, že ten další, obtížnější krok už neuděláte. Že se prostě vysílíte setrváváním na místě. A jak ten problém vyřešíte, je dobré se rozhlédnout po lepších radostech – nebudu říkat příležitostech, protože to se mi přičí – ale po větších radostech, ať už profesních nebo osobních, které vás čekají. Nevěřím na náhody. Vnímám, že všechno, co se děje, má nějaký důvod. Buď ho vidím okamžitě, nebo mi ho „osud“ časem ukáže. Takže jakmile jeden oheň dohasíná, je potřeba škrtnout a rozdělat nový – a je jedno, jestli je to v práci, v soukromém životě nebo v řešení jakýchkoliv problémů. A to se snažím praktikovat – nezůstávat v problémech moc dlouho.

Působíte dojemem životní optimistky...

Fajn, že tak člověk působí. Ono to je rozhodně pro okolí příjemnější. Možná bych ale řekla, že spíše než optimistka jsem člověk, který si dokáže to dobré prožít naplno, a stejně tak to špatné odžít naplno. Že se nepohybuju ve svém životě, pokud jde o emoce nebo o radosti, na té ose kolem nuly. Můj život je spíš plný extrémů.

V té souvislosti mě napadá – povalování u moře asi nebude vaše vysněná dovolená, co?

To bych nevydržela. Ale čím dál častěji potřebuji větší – jak říkají sportovci – prostor pro regeneraci. Prostě čas, kdy člověk chvíli nedělá nic. Vždycky jsem si myslela, že si to vůbec nedokážu užít, ale teď zjišťuji, že v malých dávkách se to dá vydržet. Ale opravdu jen v malých dávkách. Když si u nás na vsi vyběhnu někam na kopec, vždycky si říkám: „Jo, a nahoře si sednu a budu rozjímat a rozhlížet se...“ A pak se přistihnu, že za pět minut je rozjímán

vyřešený, a že už zase běžím zpátky z toho kopce dolů, abych mohla dělat něco dalšího.

Stane se vám vůbec, že si třeba s kamarádkou zajdete někam do kavárny posedět a jen tak poklábosíte?

Jo, ráda. Ale bylo by blbý, kdyby po mě chtěla, abych ten holčičí čas s ní trávila při nakupování. To neumím. To je pro mne za trest. Na druhou stranu, vážím si toho, když si na sebe lidé najdou čas, když jsou schopní a ochotní se potkat. Všichni říkáme, že je pro nás přátelství prioritou, ale umíme si ho jako tu prioritu nastavit i v diáři? Musí se pěstovat. Já jsem ochotná být s blízkými lidmi do posledních chvil. I když mám jít druhý den do práce a vím, že budu nevy spalá, bude mi padat hlava v maskérně, tak nepromeškám příležitost sedět s nimi, povídat si, vyslechnout jejich příběhy a říct ty své. Mluvit o svých plánech, sdílet radosti i trápení. Prostě, já neodcházím „z hospody“ první, jsem ráda s blízkými lidmi.

Jak to máte s péčí o své zdraví?

V okamžiku, kdy si řeknu, že začnu jíst zdravě, hlídat si, co jím a v jakém množství, dostanu panický hlad. Snědla bych cokoliv. Zastávám názor, že s nechutí snědené zdravé jídlo tělu ublíží víc, než s chutí snědený bůček. Věřím, že moje tělo si řekne, co mu zrovna chybí a tam mě nasměruje. Snažím se ho poslouchat.

Stále vás baví bydlet ve Špindlu?

No jéje. A myslím, že ani nikdy nepřestane. Jsem na horách šťastná.

Počasí předpovídáte 23 let. To vás také ještě těší?

Nemohla bych dělat něco, co mě nebaví. A počasí je fantastické v tom, že píše zajímavé barevné scénáře každý den. Navíc, od doby, kdy jsem studovala, tedy od začátku 90. let, se změnilo

takových věcí... Myslím i po technické stránce. Jak pro nás meteorology, tak i pro laiky. Dnes má v mobilu každý nějakou počasovou aplikaci. Jedním kliknutím se mu zobrazí to, co jsem v polovině 80. let pracně tahala ze starých zařízení celé ráno. Zatímco dřív jsme se učili meteorologické informace získávat, teď se je učíme třídit. A správně je interpretovat. Navíc, je na nás, abychom šířili osvětu – abychom učili lidi rozumět počasí, chápat, co je v rámci předpovědi možné a co nikoli. Taková forma „popularizace“ je užitečná v každém oboru, počasí nevyjímaje. No, a když někdo i dnes řekne: „jo, to vám hezky vyšlo“ anebo „rozumím, líp to předpovědět nešlo“, tak je to ta nejlepší odměna, kterou za svoji práci můžeme mít.



Alena Zárybnická

Vystudovala katedru meteorologie a ochrany prostředí Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy. Od roku 1997 moderuje v České televizi Předpověď počasí, od roku 2015 má v Českém rozhlasu svůj pořad rozhovorů Zářety Aleny Zárybnické, aktivně podporuje sbírku Pomozte dětem. S kolegou Jiřím Hölzelem natočila už sedmou řadu seriálu Na skialpech přes hory, kterou bude ČT SPORT vysílat na podzim. Žije ve Špindlerově Mlýně v Krkonoších. Má dospělého syna Víta.

Být u ZP MV ČR se vyplácí

Přemýšlíte, proč změnit svoji zdravotní pojišťovnu? Pokud chcete zjistit, proč být zrovna u ZP MV ČR, možná vás inspiruje krátký přehled našich NEJ:

211
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

» Jsme **největší zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou** v ČR

» Jsme dlouhodobě **ekonomicky velmi stabilní**

» Pečujeme o zdraví více než **1 300 000 pojištěnců** už bez-mála **30 let**

» Našich více než **27 000 smluvních lékařů** a zdravotnických zařízení poskytuje klientům ZP MV ČR komplexní lékařskou péči po celé ČR

» Máme více než **90 clientských center** na území celé republiky

» Zaručujeme nejen **nejmodernější zdravotní péči**, ale i **včasné úhrady lékařům**

» Jsme první zdravotní pojišťovnou s **ombudsmanem** – ochráncem práv pojištěnců

» Jsme jedinou českou zdravotní pojišťovnou, která vlastní prestižní mezinárodní ocenění kvality **Czech Superbrands**

» Nabízíme klientům **nonstop poradnu Lékař na telefonu**

» Máme pro klienty **260 milionů korun ve fondu prevence** na podporu zdraví, prevence a zdravého životního stylu

» Můžete se k nám přihlásit **online** a stejně tak online registrovat k pojišťovně i své právě narozené miminko



Máte obézní dítě?

Jděte mu vzorem, zapomeňte na fastfoody a sladké limonády

Dětská obezita je v naší populaci reálný a stále narůstající problém. Podle údajů Světové zdravotnické organizace z roku 2016 trpí 28 % dětí v ČR nadváhou. Zatímco v roce 1994 registrovali praktičtí lékaři ve svých ordinacích jen 3,7 % obézních dětí, v roce 2016 to bylo už 10 %. Aktuálně je každé sedmé dítě v Česku obézní a 4 % z nich dokonce trpí tzv. monstrózní obezitou.

Zeptali jsme se proto MUDr. Kamily Dimové, praktické dětské lékařky se specializací na dětskou endokrinologii a diabetologii, zda tyto údaje potvrdí ze své praxe:

Obézních dětí ve všech pediatrických ordinacích je stále více. Bylo by dobré upřesnit, podle čeho posuzujeme, zda je dítě obézní, nebo ne. Váhu je potřeba vždy vztáhnout k výšce a vypočítat takzvaný body mass index (BMI) – to platí i u dospělých. U dětí se pak tento údaj BMI vztahuje k věku a pohlaví.

Jaké jsou rizikové faktory obezity u dětí?

Jednak jsou to genetické dispozice, které ovlivnit nedokážeme. Dispozice ale neznamená, že dítě obézních rodičů musí být nutně obézní. Druhou skupinou jsou zevní vlivy, a ty ovlivnit můžeme. Z nich je nejdůležitější pohyb a pak jídlo a pití. Jako ve všem v našem životě jde o vytvoření rovnováhy, v tomto případě mezi příjmem a výdejem energie.

Dnes už víme, že obezita není jen estetická vada.

Ano, přesně tak. Pokud by byla, nemuseli bychom se obezitou tolik zabývat. Obezita s sebou ale bohužel nese spoustu dalších velmi nepříjemných komplikací, tedy zejména přidružené nemoci jako je vysoký krevní tlak a další kardiovaskulární nemoci, poruchy metabolismu včetně cukrovky 2. typu. Obézní děti mají často vadné držení těla, ochablé svalstvo, kožní problémy (ekzémy a kvasinkové záněty v záhybech kůže) a v neposlední řadě spoustu psychických problémů. Ty mohou být zároveň příčinou obezity.

Děti velmi často řeší zátěžové situace jídlem. Pokud mají nějaký problém, jsou smutné, dají si něco dobrého k jídlu a je jim lépe. Je to začarovaný kruh – dítě tloustne, postupně je vyčleňováno z kolektivu, při sportu se nemůže hýbat, zadýchává se,



ostatní děti se mu posmívají, a tak to znovu řeší jídlem... Často je potřeba při řešení obezity využít péči psychologa.

Dětskou obezitu ovlivňují špatné stravovací návyky rodičů a také nepravidelnost v jídlu. Je to tak?

Jak se děti v životě chovají a jaké vyznávají hodnoty, je vždy ovlivněno chováním rodičů. A to platí i o jídlu. Pokud se rodiče nehýbou, jejich stravování je nepravidelné, jedí velké porce nebo nevhodné potraviny složené z polotovarů, to vše lžící a navíc u televize, budou to jejich děti dělat také tak.

K tomu fastfoody, víkendové návštěvy v nákupních centrech, sladké nápoje, sladkosti...

Fastfoody a občerstvení v nákupních centrech jsou stále plné nejen adolescentů, ale i rodin s malými dětmi. Tomu nerozumím. Vliv na obezitu má především to, že jsou to jídla s vysokou kalorickou hodnotou. To platí i o sladkostech a sladkých nápojích. Chybou je i časté odměňování dětí sladkostí a vlastně jakýmkoliv jídlem. Jídlo pak získává úplně jiný význam, přitom má být v první řadě prostředkem nutným k životu. To by si měli uvědomit převážně prarodiče, jejichž stravovací návyky mají často velký vliv na obezitu vnoučat.



Hýbou se podle vás děti dostatečně, nebo jednou z mnoha příčin je i nedostatek normálních dětských her venku nebo v tělocvičnách?

Ve své ordinaci mám docela dost dětí, které pravidelně sportují. Na druhou stranu je velká skupina těch – a nemusí jít jen o obézní děti – kteří nesportují vůbec. Když s některými dětmi podrobně rozebírám jejich režim dne, tak se dozvím, že jediný pohyb za celý týden jsou dvě vyučovací hodiny tělocviku ve škole. Spousta dětí nechodí jen tak ven hrát hry, honit se.

Je spousta lákadel, která dříve nebyla – tablety, mobily, sociální sítě. Funguje také strach rodičů pouštět děti samotné ven. U obézních dětí pak samozřejmě nastává problém, že jim větší pohyb dělá obtíže. Přitom by stačila jen chůze – je to přirozená a efektivní fyzická námaha – a pokud začne dítě chodit pravidelně svižnou chůzí tak hodinu denně (například do školy nebo se psem), výsledek se brzy dostaví.

Jaká je terapie u obézních dětí a dětí s nadváhou?

Péče o obézní děti musí být komplexní. Může být v rukou praktického lékaře nebo i endokrinologa nebo obezitologa. Často je potřeba přizvat ke spolupráci psychologa, využíváme i pomoc nutričních terapeutů.

Důležité je uvědomit si, že se nejedná o žádnou dietu, ale o trvalou změnu životního stylu a stravovacích návyků, a to musí platit pro celou rodinu! Pokud tohle rodiče pochopí, jsou na dobré cestě. Už při nakupování je důležité o jídle přemýšlet. Velmi podporuji vaření doma bez používání polotovarů a společné stolování. Stůl před večerí pěkně prostřít, sednout si celá rodina spolu, jíst příborem, každé sousto pořádně rozkousat, jídlo zapíjet vodou. Možná se vám to bude zdát jako banalita, ale jsou to velmi důležité faktory, ovlivňující nejen hmotnost dětí, ale i celkově rodinné vztahy.

» Pohyb dětí je často omezen na dvě vyučovací hodiny v tělocviku.

Velmi častým názorem zejména maminek je, že dítě z obezity vyroste.

S tím se setkávám často. Také s tím, že rodiče obezitu svého dítěte jakoby nevidí. Dítě z obezity nevyroste. Buď se bude snažit dodržovat zdravý životní styl, o což se některé děti v pubertě či dospělosti začnou snažit samy, nebo ne. Pak zůstane obézní, případně se bude jeho obezita ještě zhoršovat. Přidruží se další komplikace, o kterých jsem mluvila, a jeho život z hlediska zdraví opravdu nebude jednoduchý.

Jak nejlépe dítě motivovat? Jak mu vysvětlit, že nemůže jíst všechno?

Na to se nedá obecně odpovědět. Záleží na věku dítěte, inteligenci, sociální zralosti. Opakuji, že nejlepší motivací pro děti je chování jejich rodičů. Spousta informací se dá najít na stránkách poradenského centra www.vyzivadeti.cz, kde jsou i vzorové jídelníčky.



MUDr. Kamila Dimova

Praktická dětská lékařka se specializací na dětskou endokrinologii a diabetologii. Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK v Praze, pracovala na dětském oddělení Nemocnice Kladno, dále jako dětský endokrinolog v nemocnici Na Bulovce. Od roku 2007 má vlastní ordinaci praktického lékaře pro děti a dorost a dětskou endokrinologii. Mimo to se v kladenské nemocnici stará o děti s cukrovkou 1. typu.

Jak by mělo vypadat zdravé stravování dětí:

- » Jíst pravidelně **pět jídel denně**, nevynechávat snídaně, poslední jídlo kolem 18. až 19. hodiny podle věku dítěte.
- » **Zmenšit porce** (někdy až na polovinu té dosavadní).
- » Polovinu každého jídla by měla tvořit zelenina v jakékoliv úpravě.
- » **Výrazně omezit přílohy** (především knedlíky a těstoviny), omezit (ale nezakazovat) sladkosti, uzeniny, smažená jídla, zcela **vynechat sladké a energetické nápoje a stravování ve fast foodech**.
- » **Zařadit dostatek zeleniny, luštěnin, mléčných výrobků, ryb.**
- » **Pozor na některé druhy kalorického ovoce**, např. banány a hroznové víno, ale i sušené ovoce a ovocné džusy.
- » **Ovoce jíst spíše v dopoledních hodinách** nebo na odpolední svačinu, ne později.

A k tomu přidat pravidelný pohyb!

Lékař na telefonu



Služba, která pomáhá
+420 283 002 772

S čím vám LÉKAŘ NA TELEFONU zejména poradí?

- » konzultace vašeho zdravotního stavu
- » laboratorní výsledky
- » lékařské postupy a odborné výrazy
- » poradenství k očkování a reakce na očkovací látky
- » dávkování a interakce léků
- » preventivní prohlídky
- » stomatologie
- » problematika umělého oplodnění
- » těhotenství a prenatální problematika

Hovor je placen dle ceníku vašeho operátora.

Partner projektu **Allianz Assistance**

Konzultační bezplatná služba Lékař na telefonu se těší mezi klienty ZP MV ČR stále větší oblibě. Poskytují ji kvalifikovaní lékaři 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. ZP MV ČR nabízí tuto službu již od roku 2018 a jak ukazují statistiky, zájem o ni stoupá.

Obrovský nárůst hovorů zaznamenalo asistenční centrum v první polovině letošního roku. Zatímco za loňské první pololetí bylo na lince vyřízeno 2200 hovorů, letos to za stejné období

byl už více než trojnásobek. Klienti konzultovali především svůj zdravotní stav, chtěli vysvětlit medicínské pojmy a výsledky laboratoře. V době koronavirové krize se pak každý desátý hovor týkal příznaků a samotné nemoci Covid-19.

Lékař na telefonu konzultuje, radí, ale přímo neléčí. Pozor, při jakýchkoliv pochybnostech je nutné navštívit svého lékaře, v případech akutních problémů ihned volat záchranku na lince 155.

Tipy a rady lékaře na telefonu odpovídá MUDr. Marek Dvořák

Bolesti pohybového aparátu a kloubů

Ty mohou souviset s úrazem, zánětem nebo jiným onemocněním. Kromě bolesti se někdy objevují kožní změny nad postiženým místem nebo porucha hybnosti. Při úvodní léčbě se nejčastěji používají léky tlumící zánět a bolest, např. ibuprofen, nimesulid apod. K podrobné diagnostice je nutná návštěva lékaře, který s pacientem probere jeho anamnézu, vyšetří ho a případně předepíše rentgen či krevní testy.

Bolest zad

Bolesti zad dělíme na akutní a bolest přecházející do chronicity (trvá déle než 3 měsíce). Léčba nekomplikované bolesti zad je v možnostech praktického lékaře, při postižení nervů vycházejících z páteře vždy léčí specialista – neurolog.

Mezi nejčastější příčiny bolestí zad patří nesprávné držení těla a chybné pohybové stereotypy, skolióza nebo jiné vrozené deformity páteře. Vliv mají i dřívější úrazy, ale také psychické rozpoložení a řada dalších faktorů.



V léčbě bolesti zad se kombinuje farmakologická léčba a nefarmakologická opatření. Nejčastěji využívaná léčiva jsou proti bolesti a léky na uvolnění svalového napětí. Léčbu je možné doplnit mastmi, gely, léčivými náplastmi, vitamíny, potravinovými doplňky a zejména fyzioterapií.

Nesnažte se bolest v akutní fázi „rozhýbat“, rozcvičit, rozmasírovat, rozchodit. V akutní fázi je naopak vhodný klidový režim a snaha o maximální uvolnění svalů. Rehabilitace v akutní fázi je možná pouze pod dohledem fyzioterapeuta.

Po odeznění akutní fáze je vhodná rehabilitace se zaměřením na nácvik vhodných pohybových stereotypů,

správného dýchání, relaxačních technik. V akutní fázi je vhodné ležet nebo stát, snažte se co nejméně sedět. Z lehu vstávejte přes bok a velmi opatrně.

Na tento druh bolesti obvykle pomáhá tzv. suché teplo – „kočka“, nahřívací sáčky, speciální náplasti. Snažte se neprochladnout. V případě, že by se u vás rozvinula porucha citu nebo hybnosti, porucha močení nebo bolest nově vystřelovala do končetiny, vyhledejte ihned lékařskou pomoc.

Lymská borelióza

Je nejčastější infekcí přenášenou klíšťaty. Většina nálezů probíhá bezpříznakově, pokud se nějaké příznaky objeví, pak jde zejména o postižení kůže, kloubů, nervového systému a srdce. Červená skvrna je nejčastější formou a typickým projevem lymské boreliózy. Jedná se o skvrnu vznikající v místě přisátí klíštěte většinou s odstupem 7–14 dnů (s hranicí 3–30 dnů). Dosahuje různých rozměrů, pro jistou diagnózu by měl průměr zarudnutí přesahovat 5 cm (u dětí může být menší) a měl by trvat alespoň 3 dny. Ložisko je ostře ohraničené a obvykle ve středu vybledlé. Zarudnutí neboli, někdy lehce svědí, kůže není horká ani nepálí.

U menší části pacientů bývá vznik zarudnutí provázen chřipkovými příznaky – únavou, malátností, bolestmi svalů a kloubů či hlavy, zvýšenou teplotou. Typicky „boreliové“ zarudnutí vzniká za déle než 36 hodin po přisátí klíštěte. Od tohoto zarudnutí je třeba odlišit kožní reakci na přisátí klíštěte – tu pacient nachází mnohdy již v okamžiku odstraňování klíštěte nebo v prvních

dvou dnech po něm, zarudnutí dosahuje výrazně menších rozměrů (do 3 cm), často svědí nebo je horké, někdy vystupuje nad úroveň kůže, střed skvrny není bledý. Tato reakce obvykle sama během několika dnů vymizí. Laboratorní vyšetření na boreliózu se při jasných příznacích většinou neprovádí. Léčba se zahajuje na základě klinického vyhodnocení a bez zbytečného odkladu. Po dobu 14 dnů se podávají antibiotika.



MUDr. Marek Dvořák

Vystudoval 2. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, atestoval ze všeobecného praktického lékařství a urgentní medicíny. Té se věnuje po většinu profesního života. Mezi jeho záliby patří rodina a sport.



Na infolinku ZP MV ČR se nově dovoláte i zdarma Volejte 222 222 255

Máte u svého operátora volné minuty nebo neomezený tarif? Pak můžete na infolinku ZP MV ČR zavolat, aniž byste za hovor platili. Zdravotní pojišťovna pro vás zřídila nové telefonní číslo 222 222 255, na kterém hovor hradíte podle svého tarifu, tedy můžete uplatnit volné minuty či neomezený tarif.

I nadále můžete volat na známé číslo infolinky 844 211 211. Tento hovor je však zpoplatněn. Z mobilu uhradíte částku podle tarifu vašeho operátora, z pevné linky pak 0,99 Kč (bez DPH) za minutu volání. Zbylou část z ceny hovoru na pevné lince, tedy 1,33 Kč (bez DPH) za minutu volání, zaplatí ZP MV ČR.

Na infolinku můžete volat ve všední dny. V pondělí až čtvrtek od 8.00 do 18.00 a v pátek do 17.00 hodin.

Cestovní pojištění výhodně

Se ZP MV ČR můžete využít nesmírně výhodné cestovní pojištění, nabízené smluvním partnerem **ERGO pojišťovnou**. Pojistíme vás kompletně na cesty, ale i váš domov v době dovolené, a pokud berete na cesty své zvířecí miláčky, pojistíme i je. Studenti mají pojištění zdarma a o prázdninách i děti do 15 let.

Mějte data o svém zdraví stále u sebe

Chcete se o svém zdraví dozvědět více? Využijte **mobilní aplikaci ZP211**. Najdete zde informace o tom, jakou zdravotní péči vykázali pojišťovně vaši lékaři a kolik za to pojišťovna zaplatila, najdete v ní nejbližšího lékaře v okolí, svoji průkazku pojištěnce a řadu dalších důležitých informací.





Moje relaxace

najdete i doma, či jen blízko za hranicemi

Letošní koronavirová pandemie zamíchala kartami a donutila mnohé z nás zůstat v létě doma. Co dělat a kam vyrazit? Super hýčkácká dovolenou a moře relaxace vám mohou poskytnout například lázně. Nabízí zajímavé wellness služby pro lidi, kteří si chtějí dobře odpočinout od každodenního stresu, srovnat tělo i ducha, nabrat nové síly a posílit imunitu.

Na stránkách www.lecebnelazne.cz lze napočítat přes padesát míst, kam v Česku můžete do lázní vyrazit. My vám pro inspiraci nabízáme dvě místa – jedno nedaleko hlavního města a druhé kousek za hranicemi, u našich sousedů na Slovensku.



Poděbrady oáza pohody kousek od Prahy



„My jsme malý hotel s velkým srdcem,“ říká přesvědčivě manažerka hotelu Spa Hotel Felicitas v Poděbradech Gabriela Váňová. Toto malebné městečko s krásnou kolonádou a vlastním léčivým pramenem je od Prahy vzdáleno jen půl hodinky jízdy autem.

„Poskytujeme hostům klasické lázeňství s užíváním místní léčivé vody Poděbrady, ale i wellness procedury, koupele, zábaly, masáže či tělové rituály, při kterých se mohou nechat rozmazlovat. Mohou využít saunový minisvět, Kneippův chodníček, relaxační zónu, moderní bazén a ocenit naši výtečnou gastronomii. Zažijí dokonalou pohodu, hýčkání, při kterém v průběhu dne nesundají papuče a župánek. Lidé u nás pochopí, že lázně jsou nejen dobrou prevencí, ale i velkým potěšením pro celé tělo i ducha,“ dodává Gabriela Váňová.

Na druhé straně zde mohou návštěvníci zažít i velkou dávku aktivního pohybu či romantiky: „Půjčíte vám kola, elektrokola a kolečkové brusle. Nebo vás posadíme do našeho Mini Coopera Cabria, vybaveného piknikovým košem, a vy můžete vyrazit za nefalšovanou romantikou,“ usmívá se Gabriela Váňová.

Za vodními radovánkami do Rajeckých Teplíc

Hledáte příležitost zůstat v létě pokud možno celý den ve vodě? Pak vám můžeme doporučit romantické prostředí Spa Aphrodite Rajecké Teplice na Slovensku. „Zveme vás na návštěvu Vodního světa, ve kterém se nacházejí vnitřní a venkovní bazény s přírodní léčivou termální vodou obsahující ionty vápníku a hořčíku. Má blahodárné účinky na pohybový a nervový aparát, jakož i na celkovou relaxaci organismu,“ informuje ředitel pro strategii a východní trhy Spa Aphrodite Rajecké Teplice Pavel Balcárek.

Někoho zaujme i netradiční a velkolepá antická architektura prostor, ve kterých se bazény nacházejí. Je to skvělé místo pro oddech, relaxaci, načerpání nové pozitivní energie a posílení imunity. Tomu všemu napomáhají místní termální léčivé vody, všechny nabízené procedury, stejně jako široká možnost saunování. „Naše lázně nabízejí komplex saun a parních lázní v atraktivních, anticky i naturálně laděných prostorách,“ dodává Pavel Balcárek.

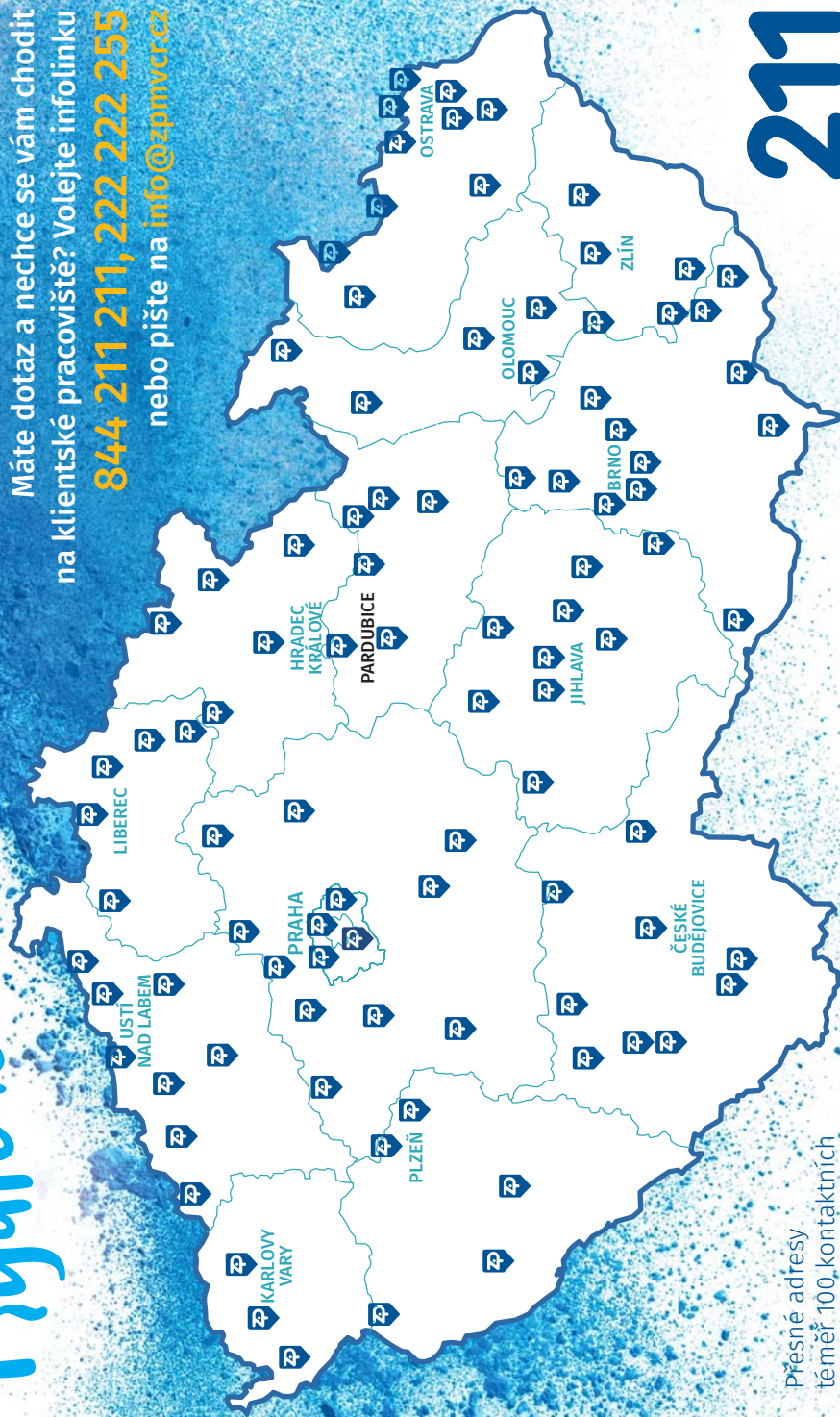


Tak co, ještě váháte, jakou si zvolíte
pozdně letní dovolenou?

Přijďte k nám

Najdete nás po celé ČR

Máte dotaz a nechce se vám chodit
na klientské pracoviště? Volejte infolinku
844 211 211, 222 222 255
nebo pište na info@zpmvcr.cz



Přesné adresy
téměř 100 kontaktních
míst po celé ČR na www.211.cz

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR