

Zdraví jako vášeň

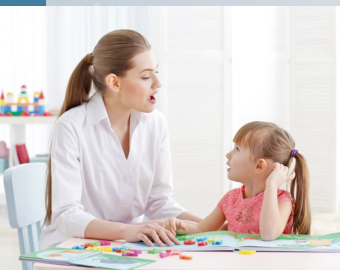
2021



211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Michal KRČMÁŘ
Dělat radost druhým mě nabíjí



Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele
- 4 Profesor Vojtěch Thon: Studie je unikátní proto, že sleduje vývoj imunity v čase
- 8 Novinky ve fondu prevence
- 10 Biatlonista Michal Krčmář: Když nejsem nervózní, vím, že je něco špatně
- 14 Psychiatr Martin Hollý: Na nervy zabírá rychlá chůze
- 18 Klinická logopedka Lenka Pospíšilová: Vývoj řeči u svého dítěte nepodceňujte. Může jít o nemoc
- 23 Ombudsmanka ZP MV ČR: Udělám maximum pro vaši spokojenost
- 24 Primář Michal Říha: I při sedavém zaměstnání můžeme zůstat v dobré kondici. Jen nebyť pohodlní
- 28 Stav zubů ovlivňuje zdraví celého člověka
- 30 Soutěžte s námi!
- 31 Lékař na telefonu stále s námi
Cestovní pojištění: nejen léčebné výlohy
- 32 Najdete nás po celé ČR

Zdraví jako vašeň 2021

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

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Martina Brzobohatá, MHA
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, bara@virtualworld.cz
Foto: Petr Slavík/Český biatlon, Deník/Attila Racek, Shutterstock, archiv ZP MV ČR

Tisk a distribuce: DM SERVICES, s.r.o.

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

Vážení přátelé, milí pojištěnci,

slovem i tématem roku 2021 je očkování. Konkrétně očkování proti onemocnění covid-19. Mluví o tom mezi sebou lidé doma, kolegové v práci a třeba i náhodní cestující, kteří se potkají ve vlaku. Nejčastější otázka těchto dní je: necháš se očkovat?

Já se očkovat rozhodně nechám. Vyzvu k tomu i kolegyně a kolegy z pracovního týmu naší zdravotní pojišťovny 211. Chtěl bych i vás požádat, abyste, až na vás přijde řada, využili této možnosti a nechali se očkovat. V současnosti nemáme jinou možnost, jak omezit vliv pandemie na náš život a současně neznáme účinnější způsob ochrany před nejzávažnějšími důsledky covidu-19.

Každý se bude rozhodovat samostatně. My jako zdravotní pojišťovna vám rádi **poskytneme servis té nejvyšší možné kvality.**

Začíná to u informací. Moc vás prosím, pečlivě volte zdroje a média, na základě kterých se budete rozhodovat. Na webu naší zdravotní pojišťovny vám nabízíme ověřené informace, které budeme průběžně zpřesňovat a doplňovat.

Samozřejmě nás můžete sledovat na sociálních sítích, očkování bude také věnován náš druhý podcast, kde bude Tereza Kostková hovořit na toto téma se mnou a profesorem Prymulou. Máte-li jakékoliv pochybnosti, platí staré dobré zdravotnické pravidlo: poraďte se se svým lékařem. **My se vás pak budeme snažit celým systémem očkování provést.**

Rád bych upozornil ještě na jednu důležitou možnost, která se týká nemoci covid-19. Jedná se o unikátní **sérologickou studii**, která zjišťuje, zda máme proti tomuto onemocnění v těle protilátky. Zájemcům z řad klientů naší pojišťovny hradíme výraznou část nákladů. **Možnost přihlásit se do studie je do konce března.** Veškeré podrobnosti najdete na našem webu a také na stránkách tohoto vydání časopisu Zdraví jako vašeň.



Je-li slovem ledna očkování, slovo, které bude důležité pro zdárný výsledek našeho boje s covidem, je trpělivost. Ne trpělivost jako odevzdanost, ale trpělivost jako chápání, že lékaři, zdravotníci a vůbec lidé, kteří jsou v první linii, dělají vše pro to, abychom to zvládli. **Potřebují-li nyní něco od nás všech, pak je to vstřícný přístup.**

Pevné zdraví!

David Kostka,
generální ředitel



Imunolog, profesor Vojtěch Thon:

Studie je unikátní proto, že sleduje vývoj imunity v čase

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZP MV ČR) společně s Asociací laboratoří QualityLab spustila na konci loňského roku unikátní Sérologickou prospektivní studii zaměřenou na onemocnění covid-19. Během ní jsou účastníci testováni na přítomnost protilátek tohoto virového onemocnění. Zjistí, zda a jak dlouho jsou svým imunitním systémem chráněni proti nemoci covid-19. Odborným garantem studie je imunolog prof. MUDr. Vojtěch Thon, Ph.D. z centra RECETOX Masarykovy univerzity.



Pane profesore, proč bychom se měli do studie přihlásit?

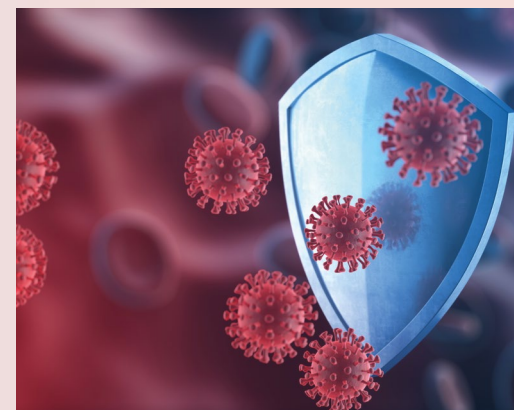
Protože je to zcela unikátní záležitost. Studie sleduje vývoj imunitní odpovědi – paměťových protilátek – každého účastníka v čase. Tím, že absolvuje postupně po půl roce tři odběry krve, zjistíme, jak se vyvíjí jeho celková imunitní odpověď na covid-19. Je to precizně nachystaná studie, aby člověk dostal informaci do 48 hodin po odběru. Teď je ten správný čas, aby se vaši klienti přihlásili, aby tu šanci, kterou mají, nepromarnili.

Má toto vyšetření stejnou vypovídací hodnotu, jako PCR testy nebo antigenní rychlotest?

Nikoliv. Testováním v rámci studie na širokém vzorku populace získáme informaci o tom, jak se imunitní systém konkrétního pacienta choval v minulosti a jak se vyvíjí do budoucnosti. To je naprosto unikátní. Zatímco například antigenní rychlotest, který je během 15 až 20 minut vyhodnotitelný, je velice přenosný pro záchyt lidí, kteří mají v dané chvíli v sobě velkou virovou nálož, a tím pádem by mohli poměrně snadno nakazit své okolí. Těmito testy, ať antigenním či PCR testem, se snažíme zjistit: je tam virus přítomen, není přítomen; mohu nakazit okolí, nemohu nakazit okolí. Výpovědní hodnota je pro danou chvíli, kdy se test provedl. Neříká nám nic o minulosti ani o budoucnosti. Kdežto v rámci studie zjišťujeme, zda a jakým způsobem se dokázal náš imunitní systém rozvinout v čase, a zda se dokonce vyvinul až do té formy, že začal v našem organismu systémově tvořit protilátky.

Získám tedy i podklad pro rozhodnutí, zda se dát očkovat, či nikoliv?

Ano. My zjistíme, zda ten člověk byl natolik v kontaktu s infekcí – která je dneska komunitně v našem okolí prakticky všudypřítomná – že si už vytvořil imunitní odpověď, takže očkování pro něj není v danou chvíli nezbytně nutné.



Často v souvislosti s novým typem koronaviru slyšíme o slizniční imunitě...

Je třeba zdůraznit jednu důležitou věc: infekce SARS-CoV-2 přichází do našeho organismu přes sliznice dýchacího traktu a začátek imunitní reakce je takový, že vlastně chráníme onu sliznici – vytváříme slizniční imunitu.

Takže je možné, že i když po prvním testování nezjistíme protilátky v krvi, mohli jsme infekci SARS-CoV-2 v sobě mít?

Ano, a to ještě neznamená, že nejsme chráněni. Jsme chráněni na úrovni právě své slizniční imunity. A tato slizniční imunita může časem vést k tomu, že se vybuduje i ta systémová s protilátkami v krvi, pokud se dotýčný s virem setká vícekrát. Celý vývoj zjistíme právě opakovanými odběry, takže rozhodně má cenu absolvovat celou studii se všemi třemi odběry.

Pozitivní stránka té věci je, že v případě, že specifické protilátky u konkrétního člověka nalezneme, znamená to, že u něj proběhla komplexní imunitní reakce ve smyslu imunitní obrany. Víme tedy, že ten člověk má také vytvořenu buněčnou imunitu, protože tato je principem pomoci pro tvorbu protilátek.

Má cenu ve studii pokračovat, když mi první výsledek řekne, že nemám žádné protilátky?

Právě v té chvíli má pro vás zásadní význam ve studii pokračovat. Jak jsem řekl, s infekcí se můžeme setkávat opakovaně a náš organismus může na toto opakované setkání s virem zareagovat. My tento vývoj můžeme zachytit právě v té dynamice. Uvidíme, jestli se stáváte přirozeně imunizovanými proti onemocnění, zda máte vyvinutou svou vlastní obranu. Tak, jako to máme proti ostatním čtyřem lidským koronavirům, o kterých se tady 50 let vůbec nemluvalo, nikdo je neměřil a nikomu nevadily, protože jsme si na ně sami vytvořili celkovou imunitní odpověď jak buněčnou, tak protilátkovou.

Může se tedy stát, že časem si vytvoříme imunitu i na nový typ koronaviru a za pár let už pro nás nebude takovým nebezpečím jako dnes?

O to nám jde, že nebezpečí tohoto koronaviru se bude snižovat právě s vývojem vlastní specifické imunitní odpovědi.

Když mám vytvořeny protilátky, mohu se uklidnit, že už neonemocním?

Infikovat se můžeme vždycky. Ale záleží na tom, v jaké tíži onemocníme. Když budu mít imunitní ochranu, mohu sice onemocnět, ale forma nemoci nemusí být tak těžká nebo může být jen velmi lehká či téměř bezpříznaková. Imunitní odpověď, která je už paměťová, nám zajistí, že infekce bude zvládnuta, a tím pádem se projeví jako mírná.

Mám se tedy dát očkovat, když ze studie zjistím, že mám vytvořeny protilátky?

Když mám protilátky, není z odborného imunologického pohledu v dané chvíli nutné se očkovat. Vakcíny tak mohou být nachystány pro ty, kteří je potřebují – to jsou lidé v riziku, především nemocní a senioři jak v ústavech, tak v rodinách. Vakcíny, které máme k dispozici, mají totiž kapacitu bránit těžké formě onemocnění covid-19.

Očkováním do svalů sice přímo nevytvoříme slizniční imunitní obranu, takže jím nezabráníme infekci jako takové a nezabráníme zcela přenosu viru v populaci, protože, jak už jsme řekli, tato infekce

přichází do našeho organismu přes sliznice dýchacího traktu. Ale vytváříme systémovou imunitu, která nás chrání proti těžké formě onemocnění covid-19, což je velká pomoc.

Na druhé straně – má tedy studie ještě smysl, když už tady máme očkování?

O to větší smysl studie má. Můžeme totiž sledovat protilátky, které jsou vytvářeny právě v situaci, kdy se podává vakcína. Zjistíme, jak očkování u účastníků studie, kteří se mezitím očkovat dali, fungovalo.

Teď se vás zeptám jako lékaře z praxe: máte nějaké všeobecné doporučení, jak se chránit, abychom pokud možno předešli těžkým stavům nemoci?

Jak už jsme řekli, část prevence nám pomůže udělat vakcína, která chrání proti těžké formě covid-19. A část prevence může spočívat ve snaze už na začátku blokovat rozvoj zánětu na sliznicích. K tomu nám kromě léků mohou dopomoci i úplně jednoduché věci, kterými redukuje virovou nálož: kloktat Vincentku nebo slanou vodu, abychom měli dobrou hygienu dutiny ústní a horních cest dýchacích, tedy oblast, kde se nám na sliznicích virus uchytává. Dále doporučuji užívat vitamín D3, který je imunoregulátorem, je volně dostupný a při rozumném dávkování se jím nemůžeme předávkovat. Stejně tak doporučuji vitamín C coby antioxidant. Ale užívat rozumně, nepřehánět to. I zde platí: všeho s mírou.

Přihlaste se do studie

Je vám více než 18 let? Přihlaste se do unikátní studie. Čas máte až do konce března. ZP MV ČR vám přispěje celkem 1500 Kč. Více informací zde: www.zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci/testovani-proti-latek-studie-covid-19



Prof. MUDr. Vojtěch Thon, Ph.D.

Imunolog a alergolog. Studoval všeobecné lékařství na Univerzitě Karlově v Praze a po roce 1989 na univerzitě ve Vídni. Působil v Imunologickém ústavu Vídeňské univerzity, v USA na University of Alabama at Birmingham a dále ve Vídni v Biomedizinische Forschungsgesellschaft, kde vytvořil mimo jiné kandidátní vakcíny. Zabývá se zdravím populace, principy bezpečného očkování, slizniční imunitou, imunopatologií, diagnostikou a léčbou poruch imunity, alergických a autoimunitních chorob. Vyvinul mezinárodně využívané imunologické vyšetřovací metody. U nás se zasadil např. o zásadní změnu očkovacího kalendáře, o snížení komplikací při transplantacích kostní dřeně, zavedení screeningového vyšetření vývoje T a B-lymfocytů (TREC a KREC) pro včasný záchyt vrozených poruch imunity u novorozenců a další. Je autorem učebnic pro studenty medicíny, recenzentem a překladatelem anglického vydání oxfordské učebnice Základy klinické imunologie.



Novinky ve Fondu prevence

Letošní rok je ve znamení hledání společné cesty ke zdraví. Je důležité se stále posouvat dopředu. Jako když si házíte kostkou... Abychom vás podpořili ještě o něco více, připravili jsme pro rok 2021 řadu **NOVINEK**, kterými doplňujeme standardní nabídku Fondu prevence.

Sezónní akce

Ke standardní nabídce si budete moci vybrat jednu ze tří časově omezených sezónních akcí (bez možnosti postupování).

- » **Zdravý úsměv** – březen
až 250 Kč na nákup pomůček na dentální hygienu
- » **Dětské sportovní léto** – červenec a srpen
až 500 Kč na letní sportovně pohybový pobyt
- » **Silná imunita** – říjen
až 250 Kč na nákup vitamínů a doplňků stravy na posílení imunity



Dospělí

až 500 Kč, nebo
až 1 000 Kč na očkování

- » zvýšený příspěvek na **očkování**
- » navíc až 1 000 Kč pro prvodárce krve

Těhotné a ženy po porodu

nově až
2 000 Kč

- » příspěvek pro těhotné na **nácvik dentální hygieny a masáže**
- » navíc až 500 Kč na každého novorozence z vícečetného těhotenství na pomůcky pro kojení



Děti do 18 let

nově až 1 500 Kč

- » příspěvek na **sportovní ochranné pomůcky** (přilby, páteřáky, chrániče a další)
- » příspěvek na **masáže pro novorozence**

Možnost navýšení částky postoupením příspěvků rodičů dětem.

Pro všechny

- » příspěvek na **zdravotnické prostředky** (sedátko do vany, madlo k WC), **vyšetření očí metodou OCT a GDx, gynekologické vyšetření LBC, paruky pro onkologické pacienty**
- » příspěvek na **vyšetření u klinického logopeda nebo klinického psychologa**
- » navíc až 2 000 Kč na **specifické diety** (bezlepková, diabetická, bezlaktózová, speciální výživa pro nedonošené děti a další)



Až 6 500 Kč pro rodinu

Příklad čerpání

Školní dítě	očkování dětské sportovní léto	1 500 Kč 500 Kč
Školní dítě	vyš. u klinického logopeda sportovní ochranné pomůcky dětské sportovní léto	1 000 Kč 500 Kč 500 Kč
Matka	očkování sezónní akce	1 000 Kč 250 Kč
Otec	očkování sezónní akce	1 000 Kč 250 Kč
		6 500 Kč



Kompletní nabídka a podmínky čerpání na www.zpmvcr.cz nebo na www.211.cz či v kterémkoliv clientském centru pojišťovny. Platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy. Změna programů a nabídky vyhrazena.

Biatlonista Michal Krčmář:

Když nejsem nervózní, vím, že je něco špatně



Ve svých třiceti letech patří biatlonista Michal Krčmář k nejzkušenějším v české reprezentaci. Umisťuje se na předních příčkách Světového poháru i jednotlivých závodů. Je držitelem stříbrné olympijské medaile ve sprintu, kterou vybojoval na Zimních olympijských hrách 2018 Pchjongčchangu.

Michale, biatlon se vyznačuje tím, že musíte umět rychle přepnout: z běhu se koncentrovat na malorážku a přesnou střelbu, zklidnit, vydýchat, soustředit se a trefit cíl. To vše v neuvěřitelně krátkém čase...

...a to je právě na biatlonu zajímavé. Baví mě se zdokonalovat, posouvat se ve zvládnání střelby po zátěži. Tohle je i odpověď na otázku, proč se věnuji sportu. Můžu pozorovat, jak se v něčem zlepšuji. A to mě neskutečně baví a naplňuje.

Vaše příprava je ale hodně drsná. Tréninky jsou o dřině a odříkání. Kouč Ondřej Rybář v jednom rozhovoru dokonce uvedl, že si musíte v tréninku sáhnout na dno, protože tím se zlepšujete. Z úhlu pohledu úplného laika musí tedy být biatlonisté velmi houževnatí a musí ten sport hodně milovat. Jaký na to máte názor?

Všeobecně ve sportu platí, že kdo si v tréninku nesáhne na dno, horko těžko bude dosahovat úspěchů. Ale za sebe můžu říct: právě ten pocit – když si sáhnete na dno, a pak se vám něco povede – je nepopsatelný. Všechna ta dřina se vám vrátí. Stála za to.

Jsou dny, kdy se vám hrozně moc nechce trénovat nebo závodit? Jak to překonáváte?

Určitě takové dny mám, to je asi přirozené. Ale můj otec mě naučil jednu větu, kterou se řídím: když se ti nechce, tak to je právě ten den, kdy můžeš odskočit soupeřům. Takže se zvednu a jdu. Protože ne každý tohle dokáže. To mě v takových chvílích motivuje!

Jak zvládáte stres, nervozitu před závodem? Máte nějaký rituál? Je rada, kterou se řídíte a která by pomohla i nám v našich běžných životech?

Stres a nervozitu před závodem beru jako úplně normální stav. Když nejsem nervózní, vím, že je něco špatně a většinou i nějakou situaci podcením.



Oslava bronzu ve smíšené štafetu na mistrovství světa 2020 v italské Anterselvě.

Takže se s tím nesnažím bojovat, prostě to beru jako automatický stav před daným okamžikem.

Když už byla řeč o trenéru Rybářovi, řekl také, že v biatlonu může hlava srazit výkon až o 50 procent. Souhlasíte s ním?

Určitě ano! Dám vám příklad – olympijské hry. Tam přijede každý sportovec maximálně fyzicky připraven, a právě „hlava“ dělá rozdíl ve výsledcích. Někdo to dokáže zvládnout lépe někdo hůře. Je velmi důležité i zdravé sebevědomí. Zdůrazňuji – zdravé. Znáám a mám i kolem sebe lidi, kteří mají vysoké sebevědomí, ale nemají ho ničím podložené – a to nefunguje. Při sebemenším zaváhání se vám vše rozsype jako domeček z karet.

Covid-19 nám všem přinesl do života spoustu změn. Co se ze všeho nejlépe dotklo vás – pobyt v karanténě, změna plánu, nemožnost závodit před diváky?

Stáhnou to mimo sport. Covid-19 ukázal společnost v pravém světle. I to, jak je rozdělena, a to mě celkem mrzí. Spousta lidí k sobě není ohleduplných, nemoc podceňují nebo vymýšlejí různé sci-fi scénáře, až je to někdy směšné. Ať už se covid vzal odkudkoliv, ať má i případně jakýkoliv cíl, je tady a my se

s ním musíme naučit žít. Nikdo z nás ho slovy neporazí, porazí ho tím, že ho začne respektovat.

Některí lidé říkají, že jim doba covidová přinesla do života nejen negativa, ale i pozitivní věci, například čas na rodinu, možnost zamyslet se nad směřováním svého života atd. Máte i vy něco takového?

Určitě přináší i pozitivní věci, zvláště pokud nejste existenčně postižen. Ale bohužel, je hodně těch, kteří bojují o svoji existenci. A je jich na můj vkus až příliš. A to je věc, která mne - i když mě osobně se netýká - velmi trápí.

Když se vrátím ke sportu, jak na vás působí ty prázdné ochozy bez diváků?

Je to samozřejmě smutný pohled, ale беру to jako dočasnou situaci. Před závody myslím na to, že nás spousta lidí sleduje u televize a snažím se jim svými výkony přinést aspoň nějaké odreagování v této těžké době.

Máte vytyčený nějaký osobní cíl? Ve sportu, v životě?

Jako malý jsem měl cíl závodit na olympijských hrách... Později jsem měl sen mít medaili z olympijských her...

Také jsem si přál, aby u mého jména byla česká vlajka a já mohl reprezentovat naši zemi... Tyto sny jsem si splnil :). Ale to neznamená, že teď už nemám motivaci do další práce.

Jak slavíte vítězství?

Nejraději s lidmi kolem sebe. Není nic lepšího, než když vidíte, že váš úspěch udělal radost spoustě lidem kolem vás. To mě nabijí!

Vaše přítelkyně je nutriční poradkyně. Jak se to projevuje na vás? Jíte zdravě?

Určitě jsem díky ní změnil svůj jídelníček k lepšímu. Ale mám výhodu, že náš sport je velmi energeticky náročný, takže si můžu dovolit i dost hříchů :). Ale zvažuji kdy, co a jak si můžu dopřát.

Ví se o vás, že rád pracujete s dětmi, podporujete dětské domovy, kam jezdíte na besedy. Co vás na práci s dětmi nejvíc baví?

Baví mě na nich ta jejich bezprostřednost a upřímnost. Děti nekalkulují s tím, co vám mohou říct a co ne, prostě to řeknou, jak to cítí, a to je super. A mám radost z jejich zájmu o informace. Moc rád jim vše zodpo-

vím. A i kdybych měl pomoci jen jednomu, tak za to budu moc rád.

Jak byste děti motivoval, aby sportovaly a méně se povalovaly na gaučích s tablety a mobily?

Nic vám nevyhradí skutečně kamarády na hřišti nebo někde venku. Zařijete spoustu zábavy. Moje rada je, ať to prostě zkusí a uvidí, co je bude bavit. Jsem přesvědčen, že když si vyberou podle své chuti, tak je to začne bavit. Ve finále to nemusí být ani sport, někdo může perfektně hrát na kytaru, prostě cokoli. Sedět doma - to přece nemůže bavit nikoho!

Může jim sport pomoci k tomu, aby pak v dospělosti lépe snášely těžkosti života? Budou odolnější?

O tomhle jsem přesvědčen. Sport vás naučí zodpovědnosti, dá vám řád, a to velmi rychle. Někdo tyhle věci získává postupně během života. Pokud už od malička sportujete, tak tyhle vlastnosti přijdou, ani o nich nevíte. A je to i o zvládnání nezdarů. Ve sportu jste každou chvíli dole a musíte se s tím poprat. Vzdát se je jednoduché, ale to ve sportu nejde.

Jezdíte i na besedy se seniory. Co vám přináší tato setkání?

Respektuji starší generace. Asi jsem tak byl vychován. Když si povídám se seniory, dodává mi to sebevědomí, protože když vás pochválí senior, který už má něco za sebou, něčím si v životě prošel, tak to pro mě znamená velmi mnoho. A na druhou stranu, i když se mi dostane kritiky, tak to reflektuji a pracuji s tím. Formuje to moji povahu a osobnost. Takže opět je to o zpětné vazbě, jako u dětí.

Co byste popřál čtenářům časopisu Zdraví jako vašeň do letošního roku?

Vím, je to lehké říct, už hůře se to provádí. Ale přeji jim hlavně sílu v této těžké době a ať neztrácejí naději a stejně jako já ať věří, že v roce 2021 se postupně vše v lepší obrátí. A to není klíšé. Musíme bojovat! Já budu :-)! Mějte se hezky.



Michal Krčmář

Rodák z krkonošského Vrchlabí začal během na lyžích, ale už po dvou letech k němu přidal i malorážku. Žije v Jablonci nad Nisou se svojí dlouholetou přítelkyní, bývalou biatlonistkou a dnes nutriční poradkyní Romanou Davidovou, a s jejich kočičím mazlíčkem. Rád pomáhá dětem, jezdí však i na besedy se seniory. Své rodiče by rád pozval na zimní olympiádu 2026 do italského Milána a Cortiny d'Ampezzo. Je velkým fandou fotbalové Sparty.

» Sáhnete na dno, ale všechna ta dřina se vám vrátí



Psychiatr Martin Hollý:

Na nervy zabírá rychlá chůze: vyplaví stres a uvolní hormon štěstí

Covid-19. Před rokem vlétl do našich životů a zpřeházel nám je vzhůru nohama. Co bylo před tím samozřejmé, dnes není: nemůžeme se podle libosti stýkat se všemi přáteli a širší rodinou, máme zákaz vstupu do bazénů, fitness, restaurací, kaváren a většiny obchodů. Obáváme se nevyzpytatelné nákazy i možnosti, že ohrozíme své blízké. Někteří z nás pocítují finanční nejistotu...

Celé rodiny sedí zavřené ve svých domovech. Pracujeme z domova, učíme děti doma, trávíme doma karantény... Lezeme si po hlavách a na nervy.



Jak to udělat, bychom se z toho všeho nezbláznili, jsme se zeptali psychiatra a ředitele pražské Psychiatrické nemocnice Bohnice MUDr. Martina Hollého, MBA.

„Abychom si své duševní zdraví vypořadali,“ je podle něj mnohem víc než dosud důležité dodržovat obecné zásady psychohygieny. Jsou čtyři: **pravidelný životní rytmus, pohyb, udržování vztahů a zdravé stravovací návyky.**

Nenechat si rozhodit rytmus

Dodržování pravidelných životních rytmtů je důležité v době, kdy jsme pod tlakem, být nás často právě tlak vede k tomu, že svůj biorytmus rozhodíme. Je tedy zásadní si ho hlídat, zdůrazňuje doktor Hollý. Budeme-li „žít svět ideál“, pak bychom měli chodit spát a probouzet se v jednu a tu samou dobu, bez ohledu na to, jestli je víkend nebo pracovní den. „Příliš neplatí, že o víkendu dospím, co si odpracuju po nocích v pracovním týdnu,“ upozorňuje psychiatr.

Podle něj má pravidelný rytmus spánku a bdění na naši psychiku velký vliv: „**Přes den bychom měli dát mozku, nejlépe skrze sluneční světlo, signál, že jsme aktivní.** A neměli bychom mu ho dávat večer před spaním v podobě současného prokletí – modrých obrazovek, telefonů a tabletů. Pokud už musíme pracovat před spaním, je třeba používat filtry. **Modré světlo je totiž pro mozek signálem, aby přestal produkovat spánkový hormon melatonin.**“

Nepřejídat se a doplnit vitamíny

Další „udržovači“ rytmu jsou pravidelné denní aktivity, které je dobré spojovat například s jídlem. „**I když jsme doma v nestandardní homeofficeové situaci, je třeba dodržet rituál například společného oběda.** Protože to všechno – být to zdánlivě nesouvisí s tím, jak se cítím – mi dává větší kapacitu na to, abych snesl vyšší míru stresu,“ vysvětluje lékař.

Podle něj je lepší jíst lehká jídla a nepřejídat se. „Specificky k duševnímu zdraví mají vztah **omega3 mastné kyseliny**, které můžeme dodávat buď ve formě tablet, nebo zařadit do jídelníčku ryby. Ve vztahu ke koronaviru by bylo dobré, bychom si hlídali **dostatek vitamínu D a C**, ať už ve formě potravních doplňků nebo v samotné stravě,“ podotýká doktor Hollý.



Rychlá chůze nahradí antidepresiva

„Mnozí z nás mají v běžném životě nastavený nějaký tělesný pohyb. Co hrozí, je, že na něj rezignujeme, že například řekneme: když není možné chodit plavat, nedělám nic. Pokud ale lidem, kteří jsou na pohyb zvyklí, najednou významně chybí, je to další stresor. Víím, že se za lockdownu sportuje obtížněji, ale jít se proběhnout ven mohou vždycky. **A právě pohyb ve vyšší srdeční frekvenci – rychlá procházka nebo jogging – mi pomůže vyplavit stresové hormony a uvolnit hormon štěstí endorfin,**“ konstatuje ředitel bohnické nemocnice.

Podle doktora Hollého je prokázáno, že **rychlá chůze**, kdy se trochu zadýcháme, ale ještě dokážeme mluvit, třikrát až čtyřikrát týdně alespoň 40 minut, **je na lehkou, ale už klinickou depresi stejně účinná jako antidepresiva!**



Pozor na alkohol – spouští depresi

Zoufalství, nejistotu nebo vyšší napětí bychom neměli zapíjet alkoholem. „To je cesta, která nikam nevede. Alkohol je depresogen – spouštěč deprese. Asi je těžké říci, že bychom měli všichni začít abstinovat. Ale alespoň bychom neměli měnit naše dlouhodobé návyky v tom, kolik toho vypijeme. To je takový ukazatel pro každého z nás: pokud jsem vypil lahev vína týdně, tak by to teď neměly být dvě nebo tři. Protože – opakuji – alkohol vyvolává depresi,“ varuje lékař.

Platí zásada, že když mě čeká důležitý pracovní úkol nebo těžké období v soukromém životě, potřebuji mít čistou hlavu: „**Takže striktně odborné doporučení zní: v těžkém období spotřebu alkoholu snížit.**“

Buďte ve spojení – alespoň na dálku

Když už se nemůžeme vidět – alespoň si volejme. Nemůžete zajít za babičkou a dědou v obavě, abyste na ně nepřenesli nákazu? Volejte jim.

A nejen jim. Tříkrát týdně zavolejte někomu, s kým jste se dlouho neviděli, neslyšeli. Budete tak mluvit i s někým jiným, než s těmi pár lidmi, se kterými bydlíte v jedné domácnosti.

Jste teď všichni zavření doma? Do-mluvte si pravidla soužití a dodržujte je. Na místě jsou otázky: vyhovuje vám to, může to tak být? Pokud se ukáže, že nastavená pravidla nefungují, hledejte jiné řešení. „**Jen nespolehejte na to, že všechno je jasné a že ostatní nějak vycítí, jak se mají chovat a co dělat.** To vnáší napětí. Spolehat na to, že já si myslím, že ty si myslíš, je špatně,“ upozorňuje.

» Na situaci, kterou nemůžeme změnit, hledejme pozitiva

» To, na co reagujeme stresem, je změna...

Abych neviděl vše horší

Je patrné, že euforie vyvolaná alkoholem „jede na dluh“. „Druhý den vždy dochází k určitému poklesu koncentrace serotoninu, to znamená k poklesu nálady, který v běžných situacích možná ani není patrný. Ale v situaci, kdy jsem pod tlakem a v napětí, mohou i drobné odchylky z normy vést k tomu, že začnu produkovat depresivní myšlenky. Říkáme tomu kognitivní distorze, to znamená, že věci vidím horší, než jsou. **Jakmile se dostanu náladou pod normu, dokážu ve svých vzpomínkách přehodnocovat celé minulé období a vnímat ho tak, že nestálo za nic a nic jsem nedokázal.** A to mě může dovést do začarované-

ho kruhu depresivního vnímání, kdy si přestávám důvěřovat, že situaci, kterou v této chvíli žiji, dokážu konstruktivně vyřešit,“ vysvětluje psychiatr.

Podle něj bychom se neměli uchylovat ani k užívání zklidňujících léků. „**Prostě bychom neměli podlehnout myšlence, že když už je blbě, tak ať je ještě hůř.**“

Hledat pozitiva je dobrá strategie

Na otázku, zda vůbec máme kapacitu toto dlouhé nezvyklé vypětí a stres zvládnout, má MUDr. Hollý vcelku optimistickou odpověď: „**To, na co reagujeme stresem, je změna. Jinak platí, že člověk se dokáže adaptovat téměř na cokoliv, pokud budou podmínky dlouhodobě stejné, předvídatelné nebo čitelné.** Samozřejmě se všichni těšíme, že se to jednou vrátí do normálu. Ale někdy je dobré říkat si, že stabilita – být v nevyhovujících podmínkách – je pro duševní zdraví lepší, než neustálá změna.“

A jak je to s doporučeními, abychom epidemii brali jako výzvu, která může být i pozitivní? „**Hledat pozitiva na situaci, kterou nemůžu změnit – což je typicky toto období – je dobrou strategií. Nesmí to ale mít tu naivní přičuť, že ze všeho udělám pozitivní událost.**“

Je důležité akceptovat, že je to průšvih. Ale mohu najít radost například v tom, že přečtu víc knížek, že si víc povídám s dětmi, že konečně se synem vyrobím ptačí budku... To všechno mi pomůže nepříjemnou situaci přežít a zvládnout se cítí. Ale neznamená to, že ji změním.“



MUDr. Martin Hollý, MBA

Psychiatr a sexuolog. V roce 2008 byl jmenován ředitelem Psychiatrické nemocnice Bohnice v Praze. Absolvoval psychoterapeutický výcvik v individuální i skupinové psychoterapii a řadu akreditovaných psychoterapeutických workshopů. Publikoval v monografiích a odborných časopisech, přednáší na domácích i zahraničních konferencích.

Ve své ambulantní praxi se věnuje psychiatrické, sexuologické a podporné psychoterapeutické práci. Od roku 2012 je jedním z garantů Reformy psychiatrické péče v ČR.





Klinická logopedka Lenka Pospíšilová:

Vývoj řeči svého dítěte nepodceňujte. Může jít o nemoc



Nedokáže vaše dvouleté dítě spojit dvě jednoduchá slůvka, „žvatlá“ váš potomek tak, že mu vůbec nerozumíte, mluví málo nebo dokonce vůbec či nekomunikuje pomocí gest a očí? Pak nedejte na rady okolí, že to má čas, že toho Pepa ještě namluví, a vyhledejte odbornou pomoc. Může se totiž zjistit, že vaše dítě trpí neurovývojovou poruchou. A čím rychleji se začne s léčbou nemoci, tím pro něj lépe do budoucna. Doporučuje to klinická logopedka PaedDr. Lenka Pospíšilová.

Opravdu takovéto projevy mohou značit, že jde o nemoc?

Může to tak být a poměrně často i bývá. Jedná se o narušení jazykového konektomu, rozsáhlé sítě neuronů, která má v mozku na starosti řeč a jazyk. Je produktem našich genů a zkušeností. Ještě dnes se lidé domnívají, že řeč se učí. A z toho usuzují, že děti, které mají s vývojem v tomto směru obtíže, jsou zanedbávané. Že jim rodiče nečtou pohádky, málo si s nimi povídají, nechají je hrát si s tabletem apod. Vše je však daleko složitější a poněkud jinak.

Můžete nám to přiblížit?

Jazyk je v zásadě biologický systém. Jeho vývoj u zdravého dítěte se děje pozoruhodně rychle a bez zjevného učení. Je ovlivněn souhrou tří faktorů. Za prvé: stavem struktur mozku – jazykového konektomu, za druhé: prostředím – zda jde o češtinu či jiný jazyk, zda dítě žije ve standardní nebo patologické rodině, a za třetí: aspekty nezávislémi na jazyku – např. stavem neverbálního intelektu.

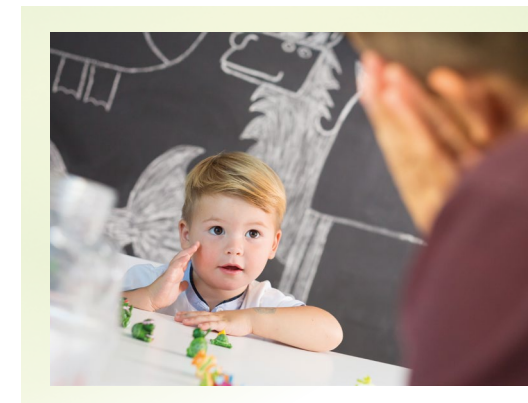
Kdy lze nejdříve poznat, že je s vývojem dítěte něco v nepořádku?

V extrémním případě již v prvním roce. Ale těchto případů je málo. Bývají to děti, které dlouho nežvatlají, na řeč a jiné zvuky málo reagují a neprojevují dostatečný zájem o komunikaci. Zde je nezbytné vyloučit sluchovou vadu. Mohou mít také nápadný problém v denním režimu (spánku), v příjmu

potrav. Současné studie vnímají jako rizikový vývoj takový, kdy dítě ve věku dvou let nedokáže spojit dvě slůvka, jako například: máma-ham, táta-pa.

Kdyby tedy byly tyto děti odeslány ke klinickému logopedovi už ve dvou letech, všechno by se naučily, opoždění ve vývoji by dohonily a neměly by pak jiné problémy?

Bohužel, takhle jednoduché to vůbec není. Vývoj se neučí, ten se vyvíjí na podkladě faktorů, o kterých jsme mluvili, z nichž největší roli hrají geny. Řeč, jazyk a komunikace jsou součástí psychomotorického vývoje, přičemž jazyk je složitý kognitivní systém, kde právě genetické vlivy mají velmi silnou moc. Přesto mohu s jistotou říct, že i zde má včasná léčba smysl. K tomu je však zapotřebí pochopit současný koncept neurovývojových poruch.



Můžete nám tedy neurovývojové poruchy přiblížit? A proč mluvíte o konceptu?

Jedná se o skupinu onemocnění se společnými znaky: silným genetickým podílem, současným výskytem a překrýváním se (není neobvyklé, že u jednoho dítěte jsou přítomny i čtyři poruchy najednou) a tendencí pokračovat do dospělosti. Řadíme sem např. poruchu pozornosti (ADHD), poruchu autistického spektra (PAS), poruchu učení, poruchu motorické koordinace (celého těla, anebo jen ruky a mluvidel) a samozřejmě poruchy řeči a jazyka, o kterých je naše povídání především. S ohledem na důsledky (akademické, psychické a sociální) se jedná hlavně o vývojovou jazykovou poruchu – vývojovou dysfázii, kdy ve vývoji mozku došlo k narušení jazykových struktur. Dále o řečové poruchy, z nichž jedna představuje poruchu řečové plynulosti a druhá výslovnosti, obě se většinou upraví.

Když se tedy poruchy mezi sebou překrývají, může mít dítě s autismem současně narušen jazykový vývoj?

Ano. Většinou má, ale nemusí. Zato určité dítě bude mít narušený vývoj komunikace: např. nebude rozumět gestům, anebo tomu, že by mělo druhému naslouchat a sdílet s ním, nepochopí komunikační záměr. A přitom může mít bezchybnou

výslovnost. V některých případech je i obtížné od sebe obě diagnózy odlišit, diferenciální diagnostika vývojové dysfázie a PAS vyžaduje specializovaná pracoviště a víceoborový přístup.

Jazyková porucha. Co tím přesně myslíte?

Snížené vnímání a porozumění tomu, co druhý říká, obtíže vybavit si slovo (např. název), vytvořit větu (mluví jako cizinec), vést adekvátně dialog. Na rozdíl od řečové jazykovou poruchu nerozpoznáte běžným nasloucháním, neboť dítě s vývojovou dysfázií může mít neporušenou výslovnost. I když je pravda, že obě poruchy (řečová a jazyková) se často doprovází a časem se ta řečová léčebnou terapií upraví, kdežto jazyková má podobně jako ADHD tendenci přetrvávat, třeba i do dospělosti. Jazykovou poruchu lze identifikovat pouze jazykovými testy, specializovaným vyšetřením.

Tím pádem se jazyková porucha – vývojová dysfázie – musí projevit obtížemi ve škole.

Jistě. Většina dyslexií a dysortografií je pokračováním jazykové poruchy a porucha učení se stává další překrývající doprovodnou poruchou. A pak už jen záleží na typu a stupni jednotlivých poruch, na intelektu, osobnosti a rodině. Těžký stupeň vývojové dysfázie

s dalšími doprovodnými poruchami je celoživotním zdravotním postižením, které se stává bází pro další duševní onemocnění a sociální patologie. Naopak jedinec s mírným stupněm a nadprůměrným intelektem může profitovat ze včasné, koordinované a erudované péče odborníků a rodiny (vystudovat, uplatnit se), avšak druhotné psychické poruchy vyloučit nelze.

Chcete tím říct, že poruchy učení lze poznat už v předškolním věku?

Ano. A následně rodinu a dítě pomalu připravovat a nečekat, až se příznaky objeví. Můžeš tak snížit stres, který u těchto dětí a rodin nastává v průběhu školní docházky. A trpělivě vysvětlovat, že onemocnění mozku nezmiří prostým učením (opakováním apod.), ale lze jej mírnit promyšlenou léčebnou terapií, stimulacemi vývoje za pomoci neuropsychologických principů.

Takže proto by se k vám měl malý pacient dostat co nejdříve.

Včasnost může snížit dopady onemocnění. Vedle včasnosti léčby je důležité víceoborové koordinované působení. Je tak zapotřebí rozmotat chumel neurovývojových poruch, každou najít, zjistit typ, stupeň, stanovit vývojové úrovně jednotlivých oblastí psychomotorického vývoje a rizika. Příkladem rizika u úzkostného dítěte s vývojovou dysfázií může být číhající kockavost. Následně na každou poruchu citlivě terapeuticky působit s vědomím jejich vzájemného překrývání. Přičemž není důležitá zvolená metoda, ale dodržení vývojového přístupu – pokud např. dvouleté batole mluví jako roční (několik slůvek, hlavně citoslovcí), je třeba k němu hovořit jednoduše jako k ročnímu. Jen tak totiž pozdvihneme řečovou produk-



ci na další vývojový milník. Jestliže s ním budeme komunikovat složitěji na úrovni jeho kalendářního věku, vývoj mu komplikujeme, brzdíme.

Celou dobu hovoříme o typických neurovývojových poruchách. Avšak v naší ambulanci může dojít také k včasnému zachytu dětí se vzácnými genetickými a metabolickými syndromy, mentálními retardacemi a také se sluchovou vadou, kde řeč, jazyk a komunikace jsou pochopitelně stíženy také.

Komu se tedy svěřit do péče, když cítíte, že je něco v nepořádku?

Raději vysvětlím, komu se nesvěřovat: tomu, kdo slibuje, že vyléčí; kdo neprovádí řádnou vstupní diagnostiku a kontrolní porovnávání vývoje (snímání anamnézy, testy, škálování); kdo nepracuje s rodiči; kdo vyžaduje časté návštěvy; nespolupracuje s jinými odbornostmi a není klinickým logopedem.



Léčba často geneticky naprogramovaných, strukturálních nemocí mozku je většinou dlouhodobá, vyžadující méně intenzity, zato více propojenosti a také pokory. A hlavně „vědomé, zřetelné a soudné používání nejlepších současných důkazů při rozhodování o péči o jednotlivé pacienty“ podle definice „evidence based medicine“, tedy medicíny založené na důkazech.

Klienti ZP MV ČR by si proto ve vlastním zájmu měli zjistit, zdali navštěvují skutečného odborníka – atestovaného klinického logopeda, který je za své konání ze zákona zodpovědný.

Novinka z Fondu prevence

ZP MV ČR vám nově přispěje na vyšetření u klinického logopeda, které není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. **Dospělým až 500 Kč, dětem až 1 500 Kč.**



PaedDr. Lenka Pospíšilová

Klinická logopedka, zřizovatelka a ředitelka Demosthena – dětského centra komplexní péče v Ústí nad Labem, soudní znalkyně. Doktorandka 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, oboru Lékařská psychologie a psychopatologie. Píše disertační práci na téma Vývojová dysfázie v konceptu neurovývojových poruch. Je spoluautorkou stávající učebnice klinické logopedie.

Zúčastnila se víceoborového výzkumu s 2. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnicí Motol (porucha autistického spektra, vývojová dysfázie), který obdržel od Agentury pro zdravotnický výzkum ocenění „vynikající výsledky řešení projektu za rok 2019“.

Ombudsmanka ZP MV ČR:

Udělám maximum pro vaši spokojenost

Vážení klienti „dvěstějedenáctky“, zdraví je významná životní hodnota a ZP 211 coby největší zaměstnanecká zdravotní pojišťovna je pevnou součástí systému o jeho péči.



Zároveň si uvědomujeme, že je to společný zájem a odpovědnost jak vás – našich klientů, tak i nás – zaměstnanců zdravotní pojišťovny. Aby tato společná práce měla dobrý výsledek, je mimo jiné důležité, abychom spolu jednali s respektem i úctou, dokázali si navzájem naslouchat, prostě si rozuměli, a to samozřejmě platí navenek i uvnitř pojišťovny.

Spokojenost plynoucí z dobré práce a slušných vztahů je pro nás zkrátka další důležitou hodnotou, o kterou je potřeba se starat. Proto jsme – jako první zdravotní pojišťovna – nabídli našim klientům i zaměstnancům ombudsmana: **ochránce zdravých vztahů i moderátora případných nedorozumění**, prostě navigátora v oblasti mezilidských vztahů.

Je mi ctí tuto práci pro vás i mé kolegy už téměř dva roky vykonávat. Jsem ráda, že jsem vám za tu dobu mohla ve **více než 300 případech** dodat potřebné informace, zprostředkovat řešení vašich potřeb a požadavků nebo pomoci porozumět postupu pojišťovny.

Mluvíme spolu, například když vám chybí lékař konkrétní specializace, nemáte dostatek informací třeba o našich preventivních programech, nevíte, jak postupovat, pokud potřebujete jet do lázní, nebo v případě nedorozumění v komunikaci s naší pojišťovnou. Ano, ve většině případů se jedná o nedorozumění a z vlastní zkušenosti vím, že se stačí jen na chvíli zastavit a v klidu si ještě jednou vyslechnout toho druhého.

Určitě nedokážu zařadit vše a ne vždy jsou vaše očekávání splnitelná. Jako veřejná instituce musí zdravotní pojišťovna postupovat v souladu s pravidly, stanovenými právními předpisy. **Udělám ale maximum pro vaši spokojenost.**

Lucie Nováková, ombudsmanka



Primář oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny ÚVN v Praze Michal Říha:

1 při sedavém zaměstnání můžeme zůstat v dobré kondici. Jen nebýt pohodlní

Podle statistik průměrně prosedíme více než 8,5 hodin denně. V dnešní době, kdy kvůli koronavirové epidemii mnozí pracujeme z domova, je klidně možné, že na židlích strávíme ještě mnohem delší čas. Co na to říká naše páteř a celý pohybový aparát? Zeptali jsme se primáře oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny Ústřední vojenské nemocnice v Praze, MUDr. Michala Říhy, Ph.D., MBA.



Jeho základní rada? **Když už musíte sedět, tak ne na gauči, v křesle nebo v posteli, ale na kvalitní židli u pořádného stolu. Dodržujte režim, kdy pracujete, jíte a odpočíváte, a hlavně, přemozte lenost či pocit únavy a vyběhněte ven** na vzduch a na slunce, pokud tedy svítí...

Home office – výhoda jen zdánlivá

Když vám někdo řekne, že nemusíte chodit do práce a můžete být doma, zní to skoro lákavě. Ale jen do chvíle, než zjistíte, že jste u počítače přikovaní celý den a jediným vaším pohybem bylo pár kroků po bytě. „**Home office bych viděl jako výhodu v případě, pokud by to lidé vzali tak, že čas, ušetřený na přepravě do práce, stráví v přírodě sportem a pohybem.** Odvedou si doma úkolovou práci, odevzdají ji a vyrazí ven, pokud samozřejmě nejsou v karanténě. Ale co si budeme povídat – kolik takových z nás je?“ říká primář Říha.

Pozor na pošramocenou psychiku

Podle něj má dlouhodobé setrávání doma negativní dopady nejen na náš pohybový aparát, ale i na duševní zdraví: „Psychika hraje obrovskou roli. Když je někdo v nepohodě, mění se u něj bazální nastavení svalového tonu, je stále napjatý. A to mění jeho celkovou posturu – postavení, držení těla. A tak se dostává do začarovaného kruhu,“ konstatuje lékař.

Stres je podle primáře Říhy schopen vyvolat celou řadu



potíží: „Stresová reakce je v podstatě velmi přirozená, byla určena k útoku, obraně, k nějaké akci. Pokud ji takto nekompenzujete, **pokud stres přijímáte pasivně, kumulujete se, a pak se z něj rekrutují potíže nejen pohybového aparátu, ale i kardiovaskulární a zažívací potíže, chronická únava, poruchy spaní a další,**“ vysvětluje odborník.

Nedostatek pohybu – příčina většiny potíží

Jak z toho ven? Pomocí duševní hygieny a pohybu. „**Doporučuji stanovit si denní režim a dodržovat čas na práci, jídlo a relaxaci. A hýbat se. Pohyb je velká výhoda. Především outdoorové aktivity na čerstvém vzduchu nebo alespoň cvičení u otevřeného okna.**“

Bolesti zad klasifikujeme jako civilizační chorobu: „Z celosvětových statistik víme, že 90 % lidí má nejpozději v páté dekádě, tedy do padesáti let, zkušenost s bolestí zad. Mladých, svobodných, bezdětných, studentů bez hypoték, co mají čas na zábavu a sport, v ordinaci moc nemáme. Našimi typickými pacienty s bolestmi zad jsou naopak lidé se sedavým zaměstnáním, kteří už založili rodiny, vzali si hypotéky a skončili s pravidelným aktivním sportem,“ vysvětluje primář Říha.

A když se vrátíme k sedavému zaměstnání a s tím spojeným home officem, platí stejné pravidlo: „**Příčinou většiny potíží je nedostatek pohybu, přetěžování sezením.**“

Investujte do kvalitní kancelářské židle

Navíc, jen málokdo má doma dokonale vybavenou pracovnu s kvalitním, dobře nastaveným ergonomickým křeslem, s pracovní plochou ve vhodné výši, se správně umístěným monitorem i klávesnicí počítače: „Většina lidí vyřizuje maily na notebooku po večerech ze sedačky, vleže u televize. A to je špatně. Protože základní radou, jak bolestem páteře předcházet, je úprava ergonomie pracovního prostředí: než někomu poskytneme cílenou, specifickou, odbornou fyzioterapii nebo rehabilitaci, vždy se musíme bavit o ergonomii, o tom, jak předcházet nebo **vyloučit ony provokační momenty, dané nesprávnou polohou a delším statickým setrváním v jedné vynucené poloze,**“ vysvětluje lékař.

A musíme zopakovat: druhým základním pravidlem při sedavém zaměstnání je pohyb. **„Doporučuji naučit se pár jednoduchých cviků na uvolnění krční, hrudní a bederní páteře.** Návod, jak na to, najdete na stránkách cz.mckenzieinstitute.org, a těmito cviky si pak práci můžeme v pravidelných intervalech zpestřovat. Ale protože potřebujeme rozproudit krev, spálit kalorie, roztáhnout plíce, nadýchnout se čerstvého vzduchu, doporučuji bezpečné outdoorové aktivity jako je **turistika, cykloturistika, rychlá chůze, jogging.**

Pohyb venku je nutný a nezbytný. Díky němu se nám postupně zlepší nejen pohybový aparát, ale i naše psychická kondice. Pokud se budeme chovat adekvátně svému věku, možnostem, schopnostem, svému stavu páteře a svalového korzetu a budeme se pravidelně hýbat, zůstaneme dlouho v dobré kondici. A toto platí pro každého,“ uzavírá primář Říha.

Jak má vypadat domácí pracovna



Projevy potíží při nesprávném sezení



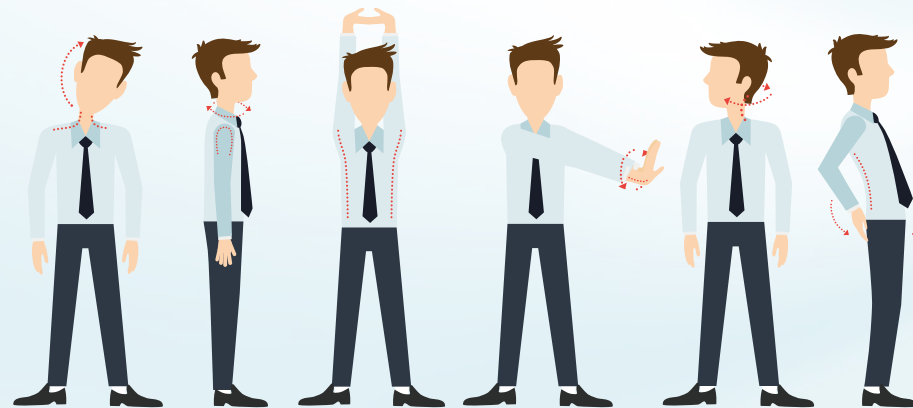
Bolesti bederní, hrudní, krční páteře



Bolesti ramen, hlavy v zátylku, za očima

Špatná ergonomie při práci má řadu souvislostí, takže dále hrozí riziko křečových žil, hemoroidů či problémy s psychikou.

Pár jednoduchých cviků, jak se protáhnout u počítače



MUDr. Michal Říha, Ph.D., MBA

Primářem Oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny Ústřední vojenské nemocnice Praha je od roku 2007. Je absolventem Lékařské fakulty UK a Vojenské lékařské akademie J. E. Purkyně, Hradec Králové. Atestován v oborech neurologie, rehabilitace a fyzikální medicína. MBA studoval na Pražské mezinárodní obchodní škole při VŠE a postgraduální doktorské stadium v oboru biomechanika absolvoval na FTVS UK Praha.

Je autorem řady publikací a řešitelem grantů, vyučuje na katedře fyzioterapie FTVS UK, na klinice neurochirurgie I. LF UK a je členem atestační komise pro obor Aplikovaná fyzioterapie. Mezi jeho koníčky patří cyklistika, architektura a design.

Stav zubů ovlivňuje zdraví celého člověka

Určitě už jste slyšeli, že před větší operací je lidem doporučeno nechat si zkontrolovat zuby, aby nenastaly komplikace po operaci. Ne nadarmo se říká, že ústa jsou bránou do lidského organismu. Až tak je ústní zdraví důležité.

K péči o chrup proto vyhledávejme jen ověřené informace a doporučení odborníků. Dodržování neodborných rad totiž může nenávratně poškodit zuby a také vaše zdraví. Tento článek pro vás připravila dentální hygienistka Simona Straková, kterou můžete znát z webového a instagramového projektu „Z deníčku dentální hygienistky“.

Co je třeba mít

K čištění zubů potřebujete mít správné pomůcky. K těm patří vhodný zubní kartáček, mezizubní kartáček a zubní nit. Toto je základ k udržení krásných a zdravých zubů po celý život.

Jak má vypadat správný **zubní kartáček**? Má mít malou hlavičku s rovně zastrženými

štetinami. Aby vám dobře sloužil, musíte ho udržovat v čistotě. Po každém použití ho propláchněte pod tekoucí vodou a poté ho nechte volně uschnout. Kartáček měňte ideálně jednou za čtyři měsíce. Pokud trpíte bakteriálním (kašel, angína) nebo virovým onemocněním (chřipka, opar, afty), měňte kartáček častěji!



Mezizubní kartáček vám pomůže vybrat dentální hygienistka. Také existují začátečnické sady, kde máte všechny velikosti pohromadě. Velice důležitá je správná manipulace s mezizubním kartáčkem v mezizubním prostoru, jinak může nastat až nevratný problém.

Pokud s mezizubním kartáčkem začínáte a objeví se krev, nelekejte se, ale zpozorněte. Krvácení z dásní je příznakem zánětu, který by se měl do 14 dnů pravidelným čištěním vyléčit. Pokud krvácení neustoupí ani po této době, objednejte se na dentální hygienu nebo k zubaři.

Bakterie krevní cestou putují v krevním řečišti ke všem orgánům v těle a mohou pomalu ovlivňovat vaše celkové zdraví. Jestliže tedy máte dlouhodobě neléčené obtíže se zuby, poradte se se svým ošetřujícím lékařem.

Zubní nit doporučuji zvolit expandující, to znamená, že v kontaktu se slinou nabyde a mezizubní prostor krásně vyplní a vyčistí.



Kdy s čištěním zubů začít?

S čištěním zoubků začnete hned, jak u svého dítěte objevíte první zub. A nenechte se odradit pláčem či křikem. Já říkám – křik je dobrý, aspoň na zuby dobře vidíte. Mějte na paměti, že u svého dítěte budujete správný hygienický návyk, a tím i předcházíte onemocněním zubu a následným traumatizujícím návštěvám zubaře. **Zubní pasta** na první zuby není třeba.

Občas se mě klienti ptají, jak je možné, že mají zuby v tak katastrofálním stavu. Zubní zárodky se začínají tvořit už v šestém týdnu těhotenství. Takže pro vývoj vašich zubů je velice důležité zdraví matky – celkový zdravotní stav včetně ústního zdraví, ale také užívání léků, alkoholu, cigaret či drog. Placentou – nejvíce v prvním trimestru – se totiž vše dostane k plodu a ovlivňuje jeho budoucí zdraví včetně zdraví chrupu.

A jak je to s genetikou? Naše zubní zdraví ovlivňuje z 25 %. Na tento údaj se ale neupínejte. Berte ho spíše jen jako orientační a mějte na mysli: **ČISTÝ ZUB NEONEMOCNÍ**. Takže rada na závěr: čistěte, čistěte, čistěte.

Dentální hygienistka Simona Straková



Již více než 11 let naplňuje své poslání, kterým je, jak sama říká, pomáhat lidem, aby měli krásné a zdravé zuby po celý život. Toto své poslání v roce 2017 přenesla na web a Instagram a vytvořila projekt „Z deníčku dentální hygienistky“. Chce informovat co nejširší veřejnost o vhodné péči o chrup a správných návycích. Simona takto pomohla už desítkám tisíc lidí.

Připravili jsme pro naše klienty **slevu 200 Kč do VIP CLUBU „Z deníčku dentální hygienistky“** (videokurzy a živá poradna)

Speciální stránka ZP MV ČR je zde: www.zdenickudentalnihygienistky.cz/zpmvcr

Promo kód: **ZPMVCR** (zadáva se při objednávce a je již funkční)

Soutěžte s námi!

Prevence je základním kamenem našeho zdraví a my vás v ní chceme neustále podporovat.

Proto jsme si pro vás v letošním čísle připravili odpočinkovou soutěž ve spolupráci s pojišťovnou ERGO.

Vyluštěte naši osmisměrku a vyhrajte 3× ELEKTRICKÝ ZUBNÍ KARTÁČEK značky Sencor!



Tajenku vzniklou spojením zbylých písmen nám zasílejte **do 19. 3. 2021 na emailovou adresu:** marketing@zpmvcr.cz

pod heslem „Osmisměrka“

nebo poštou na adresu:

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra, oddělení marketingu, Vinohradská 2577/178, 130 00 Praha 3.

Do slosování budou zahrnuty všechny správné odpovědi, které byly doručeny v řádném termínu.

Držíme vám palce a těšíme se na vaše odpovědi!

V	Z	A	K	I	T	S	I	R	U	E	H
Č	I	K	A	R	A	E	D	R	M	E	Č
E	N	T	R	C	E	T	A	N	Č	A	V
L	T	O	A	T	A	I	A	V	U	A	O
A	E	V	Í	M	L	N	R	O	P	H	N
L	R	K	S	V	Í	A	J	B	Ř	K	H
T	V	A	R	O	H	N	P	E	I	A	Y
M	I	O	T	O	A	Ř	Y	K	N	S	G
M	E	D	U	K	A	C	E	Z	A	Y	I
E	W	D	S	N	I	R	A	B	T	R	E
Ž	T	R	I	K	O	D	U	C	Í	Y	N
D	E	D	I	K	A	C	E	A	E	K	A

AKTOVKA, HYGIENA, TRIKO, ANJOU, INTERVIEW, TVAROH, AURA, IRBIS, VAČNATEC, ČIKARA, KOREK, VČELA, ČUPŘINA, KYRYS, VITAMÍNY, DEDIKACE, LVOUN, DŽEM, MEČ, EDIKT, MEDIK, EDUKACE, MIASMA, HANZA, OHŘE, HEURISTIKA, SETINA, HŘEBÍK, TLAPKA.

Lékař na telefonu stále s námi



Bezplatná nonstop konzultační linka Lékař na telefonu je tady stále s námi. Pokud máte zdravotní problém, který nevyžaduje akutní zásah lékaře, jen ho chcete **s odborníkem konzultovat nebo probrat výsledky laboratoře či položit jinou otázku, týkající se vašeho zdraví, zavolejte na číslo +420 283 002 772.**

Lékař na telefonu vám může mimo jiné také doporučit vhodnou preventivní prohlídku či poradit s dávkováním a interakcemi léků. Jen v loňském roce linka vyřídila téměř 12 000 hovorů.

Pozor: linka nenahrazuje osobní návštěvu lékaře ani záchrannou službu. Při akutních potížích volejte 155 nebo 112.

Partner projektu **Allianz Assistance** Hovor je placen dle ceníku vašeho operátora.

Cestovní pojištění: nejen léčebné výlohy

Možná by někoho napadlo, že v dnešní koronavirové době musí rezignovat na cestovní pojištění, ale to se moc mylí. Cestovní pojištění nemusí obsahovat jen léčebné výlohy. S našim partnerem **ERGO pojišťovnou** se můžete pojistit na úraz, na odpovědnost nebo nově – díky dohodě s ÚAMK – **na technickou asistenci vozidla. Hodně zajímavé na této novince je například to, že máte neomezený limit na repatriaci vozidla. Pojištění se může vztahovat i na cestování po ČR.**

Jak už většinou víte, výhodou cestovního pojištění s pojišťovnou ERGO jsou tradičně nízké ceny a vysoké limity. Více informací najdete na našem webu: www.zpmvcr.cz.

E-komunikace

Jako klienti ZP 211 už nemusíte kvůli každému papíru na klientské centrum. Důležité vyřídíte kdykoliv online z pohodlí domova.

Jednoduše a rychle získáte:

- výpis vykázané zdravotní péče za sebe i děti
- přehled doplatků za léky
- aktualizace kontaktních údajů
- možnost podání přehledu, výpis plateb a vyúčtování pro OSVČ
- další informace a přehledy o svém zdravotním pojištění

Požádejte si o přístupy do E-komunikace a mobilní aplikace ZP211 přes datovou schránku: **9swaix3** nebo pomocí QR kódu.

Nevíte si rady? Kontaktujte nás na Infolince **844 211 211** nebo na **info@zpmvcr.cz**.

