

bulletin

Zdravotní pojišťovny

ministerstva vnitra ČR

2014

speciál

**DARA
Rolins**
v rychlém
tempu

Nadějná
zpěvačka **ELIS**

Svižnou chůzí
KE ZDRAVÝM KLOUBŮM

LETNÍ LÁSKY
a jejich následky

ZDRAVÍ JAKO VÁŠEŇ
jen s 211

Unikátní BONUSY:
UŽIJTE si léto s 211

www.zpmvcr.cz
infolinka 844 211 211



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211



BONUSY PRO CELOU RODINU SE ZP 211

Rodina s dítětem
může získat až
17 233 Kč

Rozšířili jsme pro vás nabídku
jedinečných bonusů pro vaše
zdraví pro rok 2014



www.zpmvcr.cz

infolinka 844 211 211

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Obsah

- 4 Editorial generálního ředitele: Vaše zdraví je pro nás vášní
- 6 Skvělé bonusy
- 7 Pozvánka a vstupenka na Den s policií a ZP MV ČR
- 8 Dara Rolins: Sport a zdravá výživa je životní styl
- 11 Ještě více bonusů
- 12 Prim. MUDr. Ljiljana Marič: Pohodlným životním stylem naše klouby nesmírně trpí
- 15 Využijte bonus „Léto s 211“
- 16 Prim. MUDr. Petr Kolek: Důsledky letních lásek...
- 18 Unikátní vyšetření
Příspěvek 1 000 Kč na účinnou vakcínu proti pásovému oparu
- 20 Zpěvačka ELIS: Psaní textů je jako deníček
- 22 ZP 211 podporuje dárce krve a kostní dřeně
Hory a moře pro nemocné děti
Slevy a výhody jen pro pojištěnce ZP 211
- 24 Bezkonkurenční cestovní pojištění s 211
Jedinečná nabídka pro členy Klubu pojištěnců
- 25 Karta života - exkluzivní elektronický pomocník
Léčebné plány pro zdraví
- 26 AKCE ZP 211: Přijďte si s námi zacvičit a pobavit se
- 27 Program podpory zdravého životního stylu s bonusem 500 Kč
Adresy poboček

Bulletin 2014 Speciál © Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál

Odpovědná redaktorka: Mgr. Hana Kadečková, Zdraví jako vášně: Jan Suchánek
Grafická úprava: www.virtualworld.cz, tisk: H.R.G., spol.s r.o., fotografie: Petra Ficová, Lenka Hatašová a archiv NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA. Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele je zakázáno.

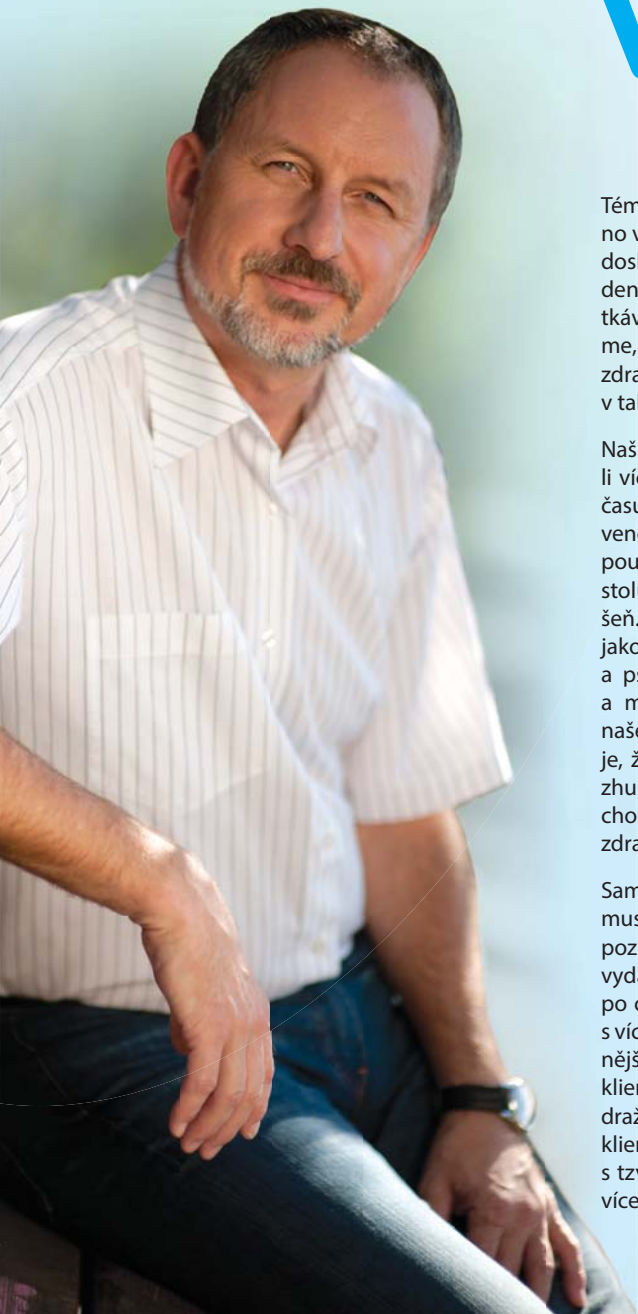
www.zpmvcr.cz

www.211.cz

infolinka 844 211 211



Vaše zdraví je pro nás VÁŠNÍ



Téměř milion a čtvrt klientů ZP 211 už dávno ví, že jejich zdraví je pro pojišťovnu 211 doslova vášní. Možná je to tím, že každý den se v pojišťovně zprostředkovaně setkáváme s nemocí a utrpením. Proto chceme, aby se naši klienti více zabývali svým zdravím a díky tomu nepotřebovali lékaře v takové míře, jaká je dnes běžná.

Naším cílem je, aby se klienti ZP 211 začali více zajímat o to, co jedí, kolik ze svého času věnují pohybu či zda chodí na preventivní... Chtěli jsme to udělat populárně, poutavě, nenudit osvětou od úřednického stolu. A tak vznikl projekt Zdraví jako vášně. Spolupracují s námi známé osobnosti, jako výživový poradce Petr Havlíček, herec a psychoterapeut Pavel Kříž či zpěvačka a maminka Marta Jandová. I je zaujalo naše nadšení pro vaše zdraví. Výsledkem je, že dnes už máme klienty, kteří s námi zhubli, začali zdravěji jíst, více se hýbat, chodit na preventivní prohlídky, prostě žít zdravější život.

Samozřejmě, když už dojde na to, že člověk musí vyhledat lékaře, jsme mu plně k dispozici. Jen loni jsme za péči o naše klienty vydali téměř 24 miliard korun. Působíme po celé České republice a máme smlouvy s více než 25 000 lékaři a všemi nejvýznamnějšími zdravotnickými zařízeními. Svým klientům hradíme i tu nejmodernější a nejdražší zdravotní péči. Například loni jsme klientce s vrozenou metabolickou vadou, s tzv. Pompeho nemocí, za léčení zaplatili více než 12 milionů korun.

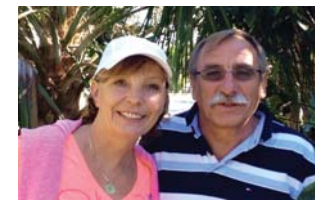
Samozřejmě je i bohatý bonusový program. Klienti ZP 211 mají například možnost absolvovat unikátní preventivní vyšetření, která jiná zdravotní pojišťovna nenabízí. Jde například o komplexní onkologické vyšetření v Masarykově onkologickém ústavu v Brně, o celkové kardiologické vyšetření v Lázních Teplice nad Bečvou, o vyšetření na nemoci související s obezitou či speciální preventivní program s názvem „STK pro chlapy“.

Ale je toho mnohem víc – přispíváme na zpojištění nehrazená očkování, vyšetření, na léčivé přípravky, zdravý pohyb, rovnátka, kojenecké a mateřské potřeby... Chronicky nemocné děti vozíme na léčebně-zdravné pobyty do Vysokých Tater nebo k řeckému moři, studentům jsme zajistili cestovní pojištění zcela zdarma. Naše příspěvky může čerpat opravdu celá rodina. Ostatně více informací získáte na následujících stránkách.

A navíc nabízíme unikátní Kartu života – elektronického pomocníka pro naše klienty, který jim zdarma a kdykoliv sdělí, jakou péči na ně vykáželi lékaři a kolik to stálo. Karta života má celou řadu dalších funkcí včetně SOS tlačítka v mobilní aplikaci na chytrých telefonech, upozornění na blížící se termín preventivní prohlídky či napojení na záchranku. Karta života tedy může být i prostředníkem k záchraně života.

ZP 211 je největší zaměstnanecká zdravotní pojišťovna a je otevřena všem, kteří stojí o kvalitní zdravotní pojištění. **Přihlaste se k ZP 211. Můžete i z klidu svého domova - online.** Stačí kliknout a vyplnit pár kolonek. Čas je do 30. června. Svého rozhodnutí určitě nebudete litovat. Stanete se totiž součástí rodiny spokojených klientů ZP 211 - pojišťky vašeho zdraví!

Jaromír Gajdáček, generální ředitel



Proč bychom kamarádům doporučili ZP 211

Líbí se nám, že tato pojišťovna od nás nejenom vybírá peníze, ale taky umí hospodařit. Lékařům platí včas a má zájem na tom, aby jejich klienti byli dlouho zdraví. ZP 211 podporuje speciální onkologická a kardiologická vyšetření, podporuje zdravý životní styl a spolupracuje s odborníky, kteří v tomto směru dokáží poradit i pomoci. V naší pojišťovně jsou zkrátka dobří a je na ně spolehnoutí.

Hanka Kousalová a Pavel Zedníček



Proč bych kamarádům doporučil ZP 211

V jedné věci vím, že jsem zcela bez starostí - nemusím již měnit zdravotní pojišťovnu, protože jsem u ZP 211.

A spolu se mnou celá naše rozvětvená rodina.

Josef Dvořák

SKVĚLÉ BONUSY

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

ZP 211 garantuje svým klientům nejlepší zdravotní služby, hradí nejnáročnější a nejnákladnější lékařské zákroky a operace. Nabízí ale i řadu bonusových příspěvků:

GYNEKOLOGICKÝ PROGRAM

- Jste dospělá žena a chcete si naplánovat, kdy mít rodinu? ZP 211 vám přispěje **až 400 Kč** na hormonální léčivé přípravky.
- Pro ženy příspěvek **až 400 Kč** na sonografické vyšetření prsů.
- Chcete mít jistotu, že smíte užívat hormonální antikoncepci nebo hormonální substituci? ZP 211 vám přispěje na preventivní vyšetření rizika tromboembolické nemoci **až 400 Kč**.
- Ženy často ohrožuje osteoporóza. Chcete vědět, jak jste na tom? ZP 211 vám přispěje **až 400 Kč** na preventivní vyšetření denzitometrem.



PROGRAM ZDRAVÉ DÍTĚ

- Děti ve věku 7 až 15 let mohou od své ZP 211 čerpat příspěvek na fixní rovnátka **až do výše 2 000 Kč**.
- Je-li dítě ve věku 7 až 15 let odkázáno na dietní potraviny při onemocnění celiakií, tedy na bezlepkovou dietu, ZP 211 mu přispěje **až 1 000 Kč**.
- Celkem **až 500 Kč** mohou klienti ZP 211 od 7 do 15 let dostat od své pojišťovny na sportovní aktivity.
- Jezdí váš potomek na školku či školu v přírodě nebo na dětský tábor? ZP 211 mu může přispět **až 500 Kč** (určeno dětem 7 až 15 let).

PROGRAM PRO MUŽE

- Jednou z největších hrozeb pro muže je v současnosti rakovina prostaty. Nechte se vyšetřit, ať víte, že jste zdraví. ZP 211 vám přispěje **až 400 Kč** na sonografické vyšetření prostaty na urologii.
- Chcete mít jistotu, že vám nehrozí žádné kardiologické riziko? ZP 211 vám na prevenci kardiovaskulárních onemocnění přidá **až 400 Kč**.



PROGRAM PRO SENIORY

Jste-li aktivní senior od 65 let, jste u správné zdravotní pojišťovny. ZP 211 vám může poskytnout příspěvek **100 Kč** na jednu z těchto aktivit:

- plavání
- nordic walking
- kolektivní cvičení v přírodě



Zjistěte si podmínky čerpání

- Před čerpáním příspěvku si pozorně přečtěte podmínky čerpání na www.zpmvcr.cz.
- Jednotlivé programy mohou být časově omezeny.
- Na čerpání příspěvků neexistuje obecný nárok a nespočívá s výší výběru pojistného ani čerpanou zdravotní péčí. Jsou bonusem navíc.
- Zdrojem peněz, vyčleněných na tyto příspěvky, není vybrané pojistné.

Přijďte a **VYHRAJTE** atraktivní **CENY**
se ZP 211

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211

SLOSOVATELNÝ KUPON

**NO NAME
TURBO
PETER NAGY
RYBICKÝ 48,
LEGENDY SE VRACÍ**

BOHATÝ PROGRAM PRO DĚTI
dětský park s mnoha disciplinami, odměny za šikovnost a tombola

UKÁZKY AKČNÍCH ZÁSNHŮ
Policie České republiky, Městská policie, Hasičský záchranný sbor ČR, Zdravotnická záchranná služba a další

ZÓNA ZDRAVÍ A PREVENCE
měření, poradenství, výživa a pohybové aktivity

SLOSOVATELNÉ SOUTĚŽE
o atraktivní ceny

**VIL DEN SPOLICÍ
a ZP MV ČR**
NEDELE 8. 6. 2014 / 10 – 22 hodin
PVA LETNANY, PRAHA 9

vstupenka



Jsem pojištěncem ZP MV ČR: ANO / NE
Telefon (nepovinně):
Vaše mailová adresa:
Místo bydliště (město):
Jméno a příjmení:

Prokrytím účelo na usperence nevětrník souhlasí s firm, aby je ZP MV ČR ve smyslu § 4 písm. e) zákona č. 101/2000 Sb. zpracovávala, a to za účelem jejich souhrnné vyžití, pokud i pro marketingové účely.

SPORT A ZDRAVÁ VÝŽIVA je životní styl

Populární zpěvačka Dara Rolins v rozhovoru pro Bulletin Speciál přiznává, že její život má přesný řád. Řád a disciplína budou patrně klíčem k jejím úspěchům i k tomu, jak báječně vypadá...

Jak se vám daří?

Díky za optání, mám se rychle. Ale nestěžuji si. Vždy lepší, než kdybych se nedej bože nudila.

Řídíte se nějakým životním krédem nebo prostě necháte život jen tak plynout?

I když má můj život přesný řád, nikdy z něho nevymizela taková ta pomyslná volnost, svoboda, kterou má v sobě každý umělec. Bez ní bych se nechala dobrovolně svazovat konvencemi a ty já nerada.

Ve vaší písni Ver mi jsou i tato slova: „Když mám být upřímná, já v osud věřím, proto se mu do rukou svěřím...“ Věříte na osud?

V určitých momentech určitě ano. Znáte to, když uděláte pro nějakou věc úplně vše, co je ve vašich silách, zkoncentrujete do toho spoustu energie, a ono to nakonec stejně nedopadne, to pak člověku nezbyvá nic jiného než si říct: „To se nedá nic dělat, prostě osud.“ S osudem jsem, až na pár výjimek, ale dost zadobře.

Jste spíše romantička nebo tvrdá realista?

Večeře u svíček a rozsypané květy u postele mě neberou, ale třeba západ slunce a nohy v písku mě baví. A život беру tak, jak běží. Nezbyvá moc času na lítost a remcání, že by třeba mohlo být líp. Vždycky totiž může být mnohem hůř.

Jak se vyrovnáváte s enormním pracovním nasazením, které ještě musíte sklou-

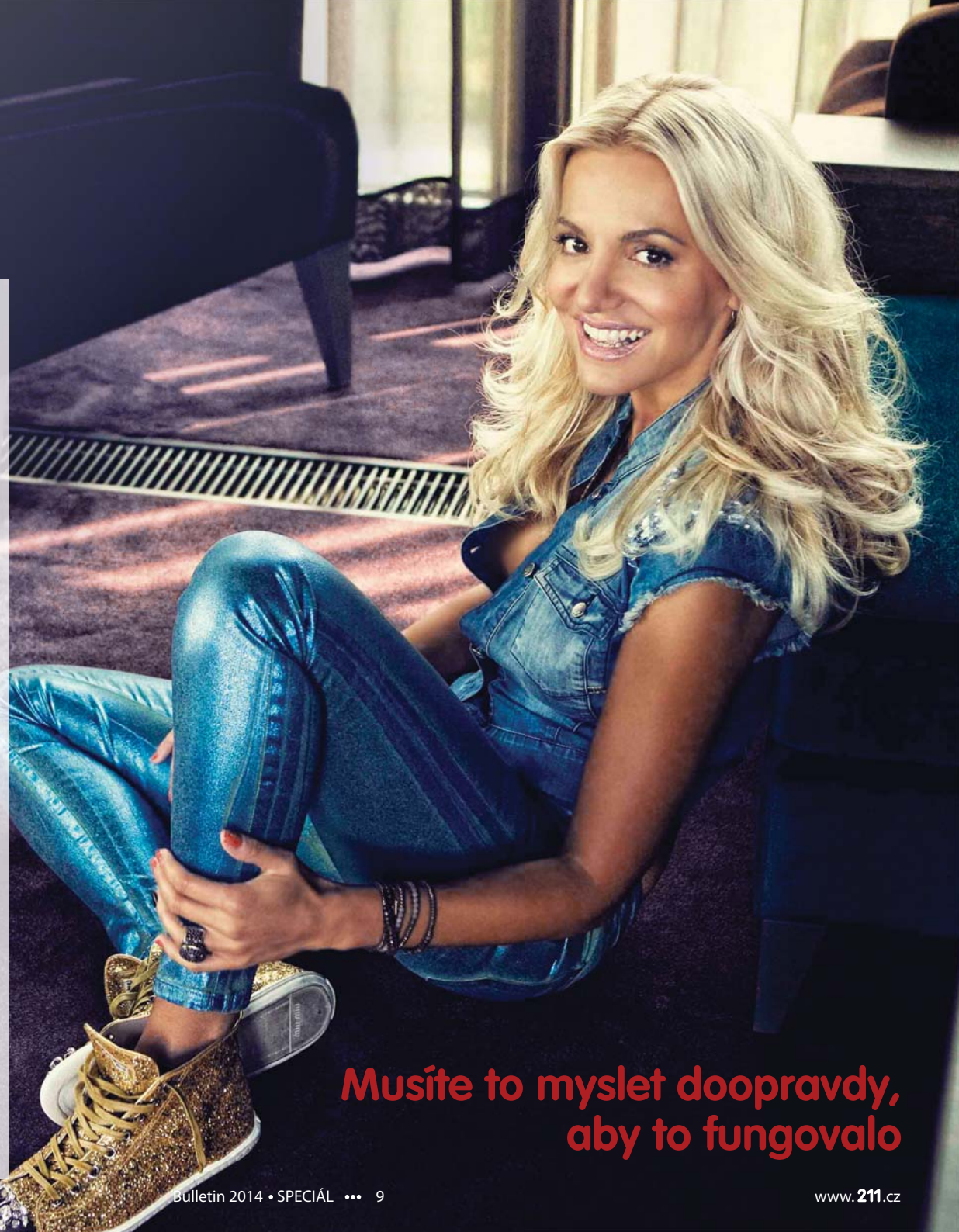
bit s péčí o malou dcerku? Přitom vypadáte nádherně, zdraví z vás přímo září, vypětí na vás není vůbec vidět. Prozradte nám svůj tajný recept.

To jste mě moc potěšila, protože dnes jsem při pohledu do zrcadla myslela, že mi je sto (usmívá se). Někdy se mi ani nechce lidem vysvětlovat, co všechno za den stihnu, jak žiju, v kolik vstávám, kdy chodím spát. Mnozí si myslí, že se s Patrikem vozíme v Bentley, necháme se u toho natáčet a lidi po nás hází penězi. Opravdu si nestěžuji, mám krásný život, ale jsem přesvědčená, že půlka z těch lidí, co náš život vidí růžově, by nechtěla měnit, kdyby zažila reálný stav. Lidi vidí jen to, co chtějí vidět.

Ale zpět k vaší otázce. Dělán práci, která mě baví. Už od dětství prostupuje můj život hudba. A ta je už sama o sobě dost pozitivním elementem! Přesto, že mi jako dospělé ženě přibýlo k radostem i pár starostí, pořád se snažím zaobírat věcmi, které můj život povznášejí.

O vás je všeobecně známo, že hodně sportujete a vedete ke sportu i svoji dcerku. Proč?

Sport a zdravá výživa je životní styl, ne póza, ani chvilkové pobláznění. Musíte to myslet doopravdy, aby to fungovalo. Náš život má přesný řád. Sportuje celá rodina. Ale nikdo z nás své tělo netrápí, nedrtíme to hlava nehlava za každou cenu. Pohyb je pro nás naprostá přirozenost.



**Musíte to myslet doopravdy,
aby to fungovalo**



Víme, že se velice zdravě stravujete. Máte za to, že například právě strava může ovlivnit to, jak sršíte energii?

Jsem o tom absolutně přesvědčená. Existují o tom celé studie a píší je lidé, kteří se těmito souvislostmi zabývají celý život. Strava ovlivňuje úplně všechno.

ZP MV ČR je zdravotní pojišťovna, jejíž motem je: Zdraví jako vášeň! Snažte se motivovat spoluobčany k zdravému životnímu stylu. Přidáte i vy svůj návod?

Důležité je vybírat si, co jíte, a hýbat se. Nejsem posedlá štíhlostí, ani neaspírují na kulturistku roku. Chci mít zdravé, silné tělo. Potřebuji spoustu energie a na jevišti navíc dobrou kondičku. Radši než nejíst, jdeme na delší procházku se psem. Samozřejmě, že nejíme nesmysly a spoustu věcí jsem z jídelníčku navždy vyřadila. Další jídla tam vlastně ani nikdy nepatřila - smažený sýr, vepřo-knedlo-zelo nebo svíčková se šesti mi nikdy nechutnala.

Co tedy máte ráda? Máte i nějaký jídelní hřích, něco, čemu nikdy neodoláte?

Naprosto minimálně jíme pečivo, chleba a různé výrobky ze zrní. Já vlastně vůbec. Místo toho se u nás sní spousta masa, ryb, zeleniny, ovoce... Každý den je doma čerstvá polévka. Ty milujeme na sto způsobů.

Základ vždy tvoří silný hovězí vývar. A další jídlo je podle toho, co si kdo u „šéfkuchačky Dary“ objedná. Patrik miluje hovězí steaky, Laura těstoviny, ryby, nudle s mákem...

Ptala jste se, jestli na něčem ulítávám. Ano. Na čokoládové zmrzlině. Kdybych mohla, snědla bych jí vagón. Ale nemůžu. To neznamená že hladovím. To ne, jen jím rozumně a vyhýbám se nástrahám. Když jsme v restauraci, nikdy si neobjednávám dezert. Jen přinutím někoho u stolu, ať si dá čokoládový dort nebo zmrzlinu, a já mu pak vezmu lžičku, dvě.

Jak relaxujete?

Pohybem, hudbou, pobytem v přírodě. Ale i v posteli, rozhovorem, mlčením...

Ted' je velmi populární meditovat nebo dělat jógu. Jste zastáncem těchto aktivit?

Nebaví mě monotónní tréninky a taky mě nebaví cvičit bez dohledu. Mám tři trenéry. Potřebuji být vedená, motivovaná, kontrolována. Ať vím, že cvičím správně a trénink je opravdu funkční. Osobně při cvičení preferuji spíš neklid než klid, takže jóga ani meditace mě zatím neoslovila. Ale pilates je něco mezi tím. A ten mě moc baví.

A také ted' všichni běhají. Běháte?

To je snad jediný pohyb, který přímo nesnáším! U postele mám sice běhací pás, ale běh nahrazuji čtyřiceti minutami rychlé chůze.

Jak často?

Téměř každý den.

Dbáte i na prevenci? Chodíte na pravidelná vyšetření jako je mamograf apod.?

Samozřejmě! Všechny preventivní kontroly, odběry krve atd. vnímám jako samozřejmost a povinnost. Vůči sobě i svým nejbližším. Být zdravý je to největší štěstí. Není to vždy samozřejmost a až když se stane to nejhorší, člověk si uvědomí, co všechno dělal špatně. To už ale může být pozdě. Žijeme v rychlém světě, pod tlakem, každý po nás něco chce, každý očekává plné nasazení, vyžadujeme od sebe i od okolí maximální výkon. Ale i my se můžeme někdy „porouchat“. Měli bychom být více empatičtí. K sobě i k lidem kolem nás. Hlavně k těm, na kterých nám záleží a které si přejeme mít ve svém životě ještě dlouho.

Co byste vzkázala vašim fanouškům?

Užívejte si každý den s úsměvem a dobrou myšlenkou. A dobrou muzikou, samozřejmě.

JEŠTĚ VÍCE BONUSŮ

211
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Dobré hospodaření zdravotní pojišťovny 211 umožňuje nabídnout klientům zajímavé příspěvky z fondu prevence, mezi nimi i ty nejžádanější – na onkologická vyšetření a očkování. Díky příspěvkům mohou klienti ZP 211 ještě více pečovat o své zdraví.

AŽ 500 KČ NA ONKOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

- Ženám od 40 do 45 let přispěje ZP 211 až 500 Kč na mamografické vyšetření - prevenci karcinomu prsu.
- Klientům ve věku od 40 do 50 let na vyšetření okultního krvácení do stolice - prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku.
- Příspěvek je možné použít i na vyšetření související s prevencí karcinomu plic, prevencí kožních nádorů či s prevencí dalších onkologických onemocnění, nehrazených z veřejného zdravotního pojištění.

PŘÍSPĚVEK STUDENTŮM AŽ 800 KČ

Studenti od 18 do 26 let mohou čerpat příspěvek na lékařskou prohlídku před studijní cestou do zahraničí nebo



- na preventivní sportovní prohlídku či
- na očkování při odjezdu do exotických zemí nebo
- na laserové operace očí (400 Kč na jedno oko).

AŽ 800 KČ PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

- Těhotné klientky ZP 211 mohou čerpat jednorázový příspěvek až 800 Kč např. na předporodní kurz pro těhotné, vitamíny, ultrazvukové či genetické vyšetření související s těhotenstvím nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, účast otce u porodu, příspěvek na epidurální analgesii.
- Kojící klientky mohou příspěvek použít např. na cvičení žen po porodu, na pomůcky pro kojení, plavání a monitor dechu pro děti či na očkování pro novorozence nehrazené z veřejného zdravotního pojištění.



NA OČKOVÁNÍ AŽ 500 KČ

- Pojištěnci ZP 211 do 26 let mohou dostat příspěvek na očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění ve výši až 500 Kč.
- Klienti nad 26 let mohou čerpat příspěvek až do výše 300 Kč. Rodiče se mohou vzdát svého příspěvku ve prospěch dítěte a tím jeho příspěvek podstatně zvýšit. Pokud má dítě rodiče mladší 26 let, může tak na očkování získat až 1 500 Kč.

Před čerpáním příspěvku si pozorně přečtete podmínky čerpání na www.zpmvcr.cz. Jednotlivé programy mohou být časově omezeny. Na čerpání příspěvků neexistuje obecný nárok a nesouvisí s výší výběru pojistného ani čerpanou zdravotní péčí.



Málo se hýbeme, zato hodně jíme. Téměř dokonalý základ ke vzniku další z řady civilizačních chorob – bolestivého onemocnění kloubů, zvaného ARTRÓZA.

„Bolesti a problémy nejsou od samého začátku tak silné, ale postupně graduji. A lidé zareagují tak, že pro sebe přestanou cokoli dělat – úplně se přestávají hýbat, o posilování a udržování svalové síly nemluví. Naopak, začnou přibírat na váze. Jejich potíže tak sílí ještě mnohem rychleji, než by musely,“ popisuje specialista na pohybový aparát, primářka a ředitelka lázeňské péče Léčebných lázní Bohdaneč MUDr. Ljiljana Marič.

Svižnou chůzi bych doporučila absolutně všem. Nezatěžuje tělo a s použitím nordic walking nebo trekingových holí se rovnoměrně posilují celé svalové partie.

**Primářka a ředitelka
lázeňské péče lázní Bohdaneč
MUDr. Ljiljana Marič:**



POHODLNÝM ŽIVOTNÍM STYLEM NAŠE KLOUBY NESMÍRNĚ TRPÍ

Opravdu tolik souvisí onemocnění kloubů a pohybového aparátu s naším životním stylem?

Souvisí, pohybový aparát našim pohodlným životním stylem strašně trpí. Málo pohybu a nadváha jsou faktory, které klouby nesmírně zatěžují.

Samozřejmě jistou roli hraje také věk a na druhé straně i nadměrná zátěž. Známe to dobře například u vrcholových sportovců. Artróza může vzniknout i následkem prožitého traumatu: medicína prokázala, že například pokud někdo zažil při autonehodě silný náraz na kyčelní kloub, může se mu po několika letech vyvinout artróza.

A další faktor - začali jsme svá chodidla dávat do různých bot, v podstatě je deformovat. Nosíme boty na platformách, obrovských podpatcích, uzoulkové boty s ještě užšími špičkami. To vše ovlivňuje postoj chodidla. Čím vyšší podpatky, tím nepřirozenější postoj chodidla i těžiště těla. Tento nepřirozený stav se pak přenáší z chodidla výš - na hlezenní kloub, koleno a potom kyčel.

A máte pro nás přijatelné řešení?

Pokud chcete chodit na podpatcích, měli byste mít na paměti, že mají mít určitou výš-

ku. Dvanáct centimetrů opravdu není to, co by se dalo označit za přirozené. Když se na takovou ženu podíváte z profilu, má pokrčená kolena a chodidlo nepřirozeně zvednuté. To všechno deformuje normální postoj.

Jak vysoké mají podpatky být, aby nám neškodily?

Ideální jsou takové tři, čtyři centimetry.

Když už jsme u těch bot, kromě podpatků jsou dnes velmi populární i úplně placky, tzv. baleríny. Co vy na to?

Kromě toho, že tyto boty mají druhý extrém - jsou zcela bez podpatku, mají podle mě ještě jednu velkou vadu na kráse, a to je velice tenoulinká podrážka. To nohy velmi namáhá - špatně se vyrovnávají s jakoukoliv nerovností terénu, kamínkem, větvičkou. A naopak, když v nich jdete po asfaltu, je to pro vaše chodidlo zase příliš tvrdé, tedy absolutně nezdramé. Není tam nic, co by té noze pomáhalo mírnit tvrdý dopad.

Takže, když už dívky musí nosit baleríny, schválila bych jim je jen v případě, že si do nich koupí správné, nejlépe gelové, zdravotní vložky. Ty změkčí dopad a navíc jsou prospěšné pro podélnou nebo příčnou klenbu chodidla.

Většinová populace se opravdu nehýbe. Na druhé straně přibývá procento lidí, kteří se rozhodli sportovat, a u nich je v poslední době hodně populární běh. Jak vhodný je to sport pro naše klouby?

Pokud chcete můj názor, tak neexistuje nic zdravějšího než svižná chůze. Tu bych doporučila absolutně všem. Svižná chůze zdravotně nezatíží tělo, a když přidáte trekingové nebo nordic walking hole, tak spotřebujete energii adekvátním a daleko snadnějším způsobem, než je běh. Navíc při takové chůzi se rovnoměrně posilují celé svalové partie a velice dobře se hubne.

Chcete-li běhat, je nutná příprava, trénink. Běh je už hodně o kondici, proto byste se na něj měli připravovat postupně, nejprve na běžícím pásu. Rozhodně nedoporučuji jen tak vyběhnout, protože jste včera viděli běhat sousedku. Tělo a především vaše srdce si musí na novou zátěž nejprve zvyknout.

Druhou věcí, o které je nutné přemýšlet ještě než začnete běhat, je vhodná obuv. Je třeba zajít do specializované prodejny a koupit si skutečně běžecké boty do terénu. Jen málo lidí bohužel běhá na měkké lesní stezce, většina běhá po asfaltu, který je velice tvrdý. Proto je zapotřebí mít kvalitní obuv, která bude tyto nárazy korigovat.

Můžete říci nějaké rady, jak předejít onemocnění kloubů?

Na prvním místě je vhodná strava. Má být pestrá, s dostatkem minerálů a vitamínů. Pokud dbáte na správné stravování, máte většinou v pořádku váhu. A to je další faktor, který ovlivňuje činnost našich kloubů. Každé kilo navíc naše páteř a nosné klouby pocítí.

Pokud chcete běhat, nepodceňujte postupnou přípravu ani kvalitní obuv



Kromě dobré životosprávy je zapotřebí i nenásilný, přirozený pohyb. Jak už jsem řekla, ideální je svižná chůze, ale i například plavání. Tady bych upozornila - kdo plave prsa stylem „paní radová“ a nemá ponořenou hlavu, ať volí raději znak nebo kraul. Pak je plavání vynikajícím sportem pro náš pohybový aparát. Cvičit je třeba alespoň půl hodiny minimálně dvakrát týdně – to je ale opravdu minimum. Ideální by bylo například půl hodiny svižné chůze denně.

Zapomínat bychom neměli ani na rehabilitace. Existuje velké množství rehabilitačních metod na posílení svalů. A nejsou k tomu nutně žádné posilovny.



Nečekejte, až se vám bude chtít do posilovny, a cvičte sami doma

Jaké například?

Pro domácí použití například radíme pacientům, aby si koupili půl metru běžné 10 cm gumy, dali ji kolem kotníků a posilovali vleže na boku. Je dobré mít ji na nočním stolku a zacvičit si před spaním nebo ráno po probuzení. Nebo 1,5 litrové balení vody - to lze využít místo činek... Je dobré k cvičení využít něco, co máte doma po ruce, a nečekat, až budete mít chuť jít do posilovny. Mám od pacientů zprostředkovanou zkušenost s posilovnou: dnes se jim tam nechce, protože prší, zítra čekají návštěvu, pozítří se zase něco děje a nakonec se tam nikdy neobjeví.

Pokud se tedy budeme přiměřeně stravovat, hýbat a udržovat si optimální váhu, stačí to k tomu, abychom se vyhnuli pozdější operaci a umělému kyčelnímu či kolennímu kloubu?

Ve velkém procentu ano, ale neovlivníte věci, které jsou zapsány „někde v osudu“. Nevíte, zda budete mít autohavárii nebo se stane



Místo činek použijte třeba PET láhve

něco s vašim tělem. Většinou ale také nevíme, zda jsme neudělali nějakou chybu v mládí. Zda například nebylo tělo přetíženo nějakým sportem. To si ani nemusíte pamatovat – třeba jste byla pětiletá holčička, rodiče z vás chtěli mít gymnastku a příliš brzo jste zatížila páteř.

Takové zdánlivé maličkosti mohou být v budoucnu rozhodující. Nicméně, určitě bychom měli udělat maximum toho, co se dá udělat teď. Myslím, že tak významně oddálíme onen „kritický moment“, kdy bude nutný například i radikální operační zákrok.

A kdy je podle vás nutný?

Když máte kloub zničený pokročilou artrózou ve 4. stupni a nesmírné bolesti. Ta bolest je tak otravná, že se mění i psychika toho člověka. Protože ta bolest je konstantní - ve dne, když něco děláte, pohybujete se, ale i v noci v klidu. Jde to po určitý čas tšit analgetiky, ale ne stá-le. Takže když už jsme se dopracovali do této fáze onemocnění, nezbyvá nic jiného než ten umělý kloub, který by měl člověku vrátit ztracenou kvalitu života.

Jsou ty bolesti nějak specifické? Píchání, nebo spíše soustavná bolest?

Popisy jsou různé, ale je to bolest, která reaguje především na zátěž. Potom se to různě stupňuje a mění až do stádia soustavné klidové bolesti.

V které fázi jít k lékaři?

Když se bolest objeví opakovaně v důsledku nějaké zátěže a když se i po užití analgetika bolest znovu objeví. To znamená, že někde v těle je problém a člověk by měl vyhledat lékaře.

A co lázně, paní primářko? Pomohou nám?

Jistěže, vřele je doporučuji. Především pak tradiční české lázeňství, které je založeno na kombinaci přírodních léčivých zdrojů, jako jsou voda a bahno, a rehabilitaci. V takovém případě vám prospěje už i jen týdenní pobyt. I když naprosto ideální jsou tři týdny.

VYUŽIJTE BONUS

„LÉTO s 211“

Klienti ZP 211 mají možnost čerpat z fondu prevence v rámci programu „Léto s 211“ příspěvek ve výši 211 Kč.

Ten mohou využít na nákup slunečních brýlí nebo opalovacích krémů s ochranným faktorem od 25, který omezuje a snižuje negativní účinky UV záření. Musejí být ale zakoupeny v lékárně, brýle pak také v prodejně zdravotnických potřeb nebo v optice.

Příspěvek mohou použít i na organizované sportovně zaměřené letní dětské akce, které

se uskuteční v červnu až srpnu 2014. Může to být cvičení jako např. aerobic, fitness, plavání. Příspěvek lze ale použít i na očkování (aplikované v červnu až srpnu 2014) nebo na léčivé přípravky, doplňky stravy a vitamíny zakoupené v lékárně. Příspěvek lze čerpat bez ohledu na to, zda už jste letos nějaký bonus od ZP 211 získali. **Více informací na www.zpmvcr.cz**

DŮSLEDKY LETNÍCH LÁSEK?

PRIM. PETR KOLEK: ČASTĚJI MIMINKO NEŽ VÁŽNÁ NEMOC



Léto je omamné. Zářící slunce, dlouhé dny, teplé večery, opojné chutě, vášnivý tanec, dráždivé vůně... To pak stačí jen krůček, aby se vlahý večer proměnil ve vášnivou noc...

Probuzení ale může být překvapivé, někdy provázené pocity rozčarování či obav. Zašli jsme za primářem gynekologicko-porodnického oddělení Thomayerovy nemocnice v Praze MUDr. Petrem Kolkem, abychom se ho zeptali, co všechno může být důsledkem takové nevázané letní lásky.

Roční statistiky říkají, že se v posledních letech zvýšil výskyt infekcí přenášených pohlavním stykem. Zvýšil se prý například výskyt kapavky nebo chlamydiových infekcí. Máte za to, že toto může být důsledek rychlých neuvážených letních lásek, nebo máte jinou zkušenost?

Co se týče výskytu klasických pohlavních chorob, jako je syfilis, kapavka, HIV, žloutenka typu B a C a podobné krví přenosné choroby, určitě bych zvýšenou statistiku nepřičítal jen létu. Myslím, že k nim lidé přicházejí jaksí rovnoměrně v průběhu celého roku.

A jen na okraj, přestože statistiky hovoří o nárůstu těchto onemocnění, my tuto čtvrtici klasických pohlavních nemocí vidáme opravdu velmi vzácně. Jde spíše o náhodné nálezy u pacientek, které vyšetřujeme z jiných důvodů – ať už je to těhotenství nebo předoperační vyšetření, kde se na takovou nemoc přijde. Ale aby k nám přišla pacientka s typickým projevem pohlavně-přenosné nemoci z této čtvrtice, to opravdu moc nevidáme. Je ovšem možné, že s tím jdou rovnou na kožní a léčí se tam, o čemž my nevíme.



Prim. MUDr. Petr Kolek

S čím se naopak setkáváme velmi často, to jsou pohlavně-přenosné choroby typu lidského papilomaviru (HPV), který způsobuje karcinom děložního čípku, a dále chlamydiové, mykoplazmové a uroplazmové nákazy. To jsou takové specifické bakterie, které dokáží infikovat tkáň děložního čípku. Těchto případů zachytíme v průběhu roku velké množství. Ale léto jako takové bych z hlediska četnosti výskytu pohlavních nemocí nijak dramaticky neobviňoval (usmívá se).

A co častější střídání partnerů či více neplánovaných otěhotnění? To už asi létu přičíst můžeme, že?

To ano a my v ordinaci to záhy poznáme. Řada mladých lidí začíná se sexuálním životem právě v létě a k nám do ordinace pak přicházejí pacientky s kvasinkovými infekcemi, s chlamydiemi nebo s HPV infekcí.

Lze tomu nějak předcházet?

Obecně existuje jedna rada – použijte kondom. A to nejen v létě, kdy se četnost pohlavních styků a sexuálních kontaktů zvyšuje. Prostě platí pravidlo - při pohlavním styku s neznámým partnerem nebo s někým, s kým jsme krátce, je třeba se chránit a používat kondom. Protože tato bariérová ochrana je jediná, která nás před těmito nemocemi ochrání.

A co námitka žen, že přece berou hormonální antikoncepci?

Tou se ochrání před nechtěným otěhotněním, ale před pohlavně-přenosnou nemocí nikoliv. Takže, i ty ženy, které užívají hormonální antikoncepci a nebojí se tudíž, že otě-

hotní, by se měly bát, že „něco chytí“, a proto při sexu trvat na použití kondomu, protože jinak si zadělávají na problém.

A to už vůbec nemluvíme o situacích, kdy lidé cestují do zahraničí. Vezměte si například četnost nakažení dospělé populace virem HIV v afrických zemích. To už jsou velké vykřičníky co nedělat a jak se nechovat.

Mimochodem, i statistiky výskytu onemocnění HIV a potažmo AIDS v České republice se v poslední době varovně zvyšují. Zatímco ještě před deseti lety u nás bylo HIV pozitivních něco přes 700 občanů, letos už je hlášeno více než 2000 případů HIV pozitivitu.

Ano, je pravda, že v ČR se v poslední době zvyšuje výskyt viru HIV. A už dávno neplatí, že se tato nemoc týká jen homosexuálů. Ze všech HIV pozitivních případů v ČR se už více než 26 % týká heterosexuálů. Možná je to proto, že lidé přestali být ostražití, neboť už se dá i tato nemoc léčit. Ale neměli bychom zapomínat, že stále jde o smrtelné onemocnění. Přitom při obezřetném chování se mu dá zcela vyhnout. Určitě všem doporučuji nezapomínat na rizika a chránit se kondomem.

Nějak jsme zapovídali ta otěhotnění. Jak to tedy je se statistikou neplánovaných těhotenství po létu?

Statistika počtu otěhotnění nám přesně kopíruje prázdninový vrchol. Tady bych důsledků léta opravdu potvrdil.

Takže máme pro čtenáře vlastně dobrou zprávu: důsledkem horkého léta není ani tak zvýšený výskyt pohlavních chorob jako spíše zvýšený počet narozených dětí pak zjara.

Ano, vrcholem porodnosti v roce je duben a květen. To nám přesně kopíruje vrchol doby početí – letní prázdniny.



Proč bych kamarádům doporučil ZP 211

Proč bys chodil ke kovářičkovi, jdi rovnou k DVĚSTĚJEDENÁCTCE. To je KOVÁŘ mezi zdravotními pojišťovnami.

Honza Vančura

ANKETA

UNIKÁTNÍ VYŠETŘENÍ

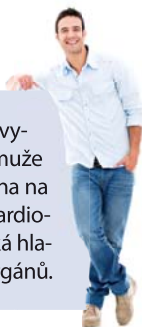
ZP 211 aktivně podporuje své klienty v motivaci k zdravému životnímu stylu a prevenci. V projektu Zdraví jako vášeň nabízí konkrétní pomoc v podobě zcela unikátních preventivních prohlídek.

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

STK PRO CHLAPY

Hitem v nabídce jedinečných preventivních vyšetření roku 2014 je speciální vyšetření pro muže s názvem: STK pro chlapy. Prevence je zacílena na civilizační onemocnění, jako jsou problémy kardio-vaskulárního aparátu, cukrovka 2. typu, vysoká hladina tuků a rakovina mužských pohlavních orgánů.



NADVÁHA

Pojištěnci od 18 do 50 let, kteří si nevědí rady se svojí silnou nadváhou a jejich BMI index vyšplhal už nad 30, se mohou přihlásit do výběru k účasti ve speciálním preventivním programu na onemocnění související s obezitou. Vyšetření probíhá ve zdravotnickém zařízení v Praze.

ONKOLOGIE

Svým klientům dává ZP 211 možnost přihlásit se na celkovou preventivní onkologickou prohlídku v brněnském Masarykově onkologickém ústavu.

KARDIO

Speciální kardiologické vyšetření v Lázních Teplice nad Bečvou je určeno klientům ve věku 40 až 60 let, kteří nejsou v pravidelné péči ambulantního kardiologa.

KLOUBY

Novinkou letošního roku je ortopedické vyšetření. Klienti ZP 211 nad 10 let se mohou přihlásit do výběru na ortopedické preventivní vyšetření ve Fakultní nemocnici v Brně. Vyšetření je určeno klientům, kteří nejsou a nebyli léčeni s onemocněním pohybového systému.



Informace na www.ZdraviJakoVasen.cz

PÁSOVÝ OPAR NEMÁ ŠANCI.

PŘÍSPĚVEK 1 000 Kč NA ÚČINNOU VAKCINU

ZP 211 myslí na své klienty, a proto přichází s novým příspěvkem z fondu prevence. Svým klientům nad 50 let přispěje na účinné očkování proti pásovému oparu 1 000 Kč.

Pásový opar je bolestivé puchýřnaté onemocnění, kterým trpí především starší lidé. Pásový opar obvykle postihuje jednu část těla a většinou zmizí po několika týdnech. Jedním z následků tohoto onemocnění je tzv. postherpetická neuralgie, což je ostrá bolest vzniklá z poškození nervů. Ačkoliv samotný pásový opar zmizí po několika týdnech, bolestivá neuralgie může přetrvávat i několik měsíců či let.

Akutní bolest může být závažná: zhruba 40 % pacientů dokonce mluví o „strašné“ nebo „mučivé“ bolesti. Letos v dubnu se u nás začala používat – jako v první ze zemí střední a východní Evropy – vakcína Zostavax, která pomáhá pásovému oparu a následné postherpetické neuralgii předcházet.

Očkování není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění, a proto se ZP 211 rozhodla přispět svým klientům nad 50 let na toto očkování z fondu prevence částkou 1 000 Kč.

Více informací získáte na infolince 844 211 211 a na webu www.zpmvcr.cz.

Web plný soutěží, bonusů, informací, návodů a zajímavých osobností věnovaný zdraví, kondici a prevenci.

zdraví
jako
vášeň

PROJEKT ZP MV ČR
NA PODPORU ZDRAVÍ,
KONDICE A PREVENCE



211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR



Deník Marty Jandové exkluzivně pro ZP MV ČR **3.díl**

Intuice nad zlato

Není moc teple oblečená? Možná nemáte dobré mléko, když špatně spí. Cože, tak malá váha při porodu? To se zvyšuje riziko náhlého úmrtí kojenců, víďte? Víte, že po očkování už nějaká děti umřely? Znáte to. Možná jste slyšeli jiné otázky, ale svou podstatou...

STK pro chlapy

Speciální preventivní prohlídka



Projekt „STK PRO CHLAPY“ nabízí speciální preventivní prohlídku ušitou na míru mužům a mužskému zdraví. Projekt pobízí muže, aby se o své zdraví starali jako o své auto. „Dnešní muž“ nemá příliš času, nechce nikde čekat, potřebuje rychlé výsledky...



Velká soutěž SKOČTE SI S PETREM HAVLÍČKEM pro Iphone a další skvělé ceny v hodnotě 50 000 Kč

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR a její projekt Zdraví jako vašeň vám přináší ve spolupráci s ERGO pojišťovnou velkou soutěž o 10 skvělých cen. Petr Havlíček opráší tradiční nástroj na skvělou fyzickou kondici a bude skákat přes švihadlo. Vaším úkolem je...

FOTOSOUTĚŽ Relax 211 o 10 fotoaparátů



Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR velmi podporuje aktivní pohyb a aktivní relaxaci svých klientů. A poprvé vyhlašuje velkou fotosoutěž, kdy o výhře nebude rozhodovat pouhý tip, ale šanci na výhru můžete výrazně ovlivnit sami – a ceny rozhodně stojí zato...

www.zjv.cz

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Vycházející hvězda českého šoubyznisu,
zpěvačka a autorka písní ELIS:

PSANÍ TEXTŮ JE JAKO DENÍČEK, VYPIŠU SE ZE SVÝCH PROBLÉMŮ

Co vás přivedlo k hudbě?

Pocházím z umělecké rodiny - taťka je filmový režisér a mamka animátorka. S bratrem Daliborem, který je bubeník a hraje i v mé doprovodné kapele, jsme získali vztah k hudbě už v dětství, vlastně jsem v tom vyrůstala.

Muzicírovat a věnovat se hudbě mi přišlo jako přirozená součást života.

Co vás „nutí“ psát hudbu i texty?

Já jsem psaní písniček vždycky brala jako psaní deníčku. Pokaždé, když se mi něco stane, sednu a začnu psát. Nejlepší způsob, jak se vypsat ze svých problémů nebo jak přemýšlet o různých příbězích. Moc mě to baví.

Jaké máte další plány? Vysoká škola, nebo jen tvorba a koncerty?

Další plány jsou pro mě spojeny se školou: musím odmaturovat a od září nastoupit na Ježkovu konzervatoř, kam jsem se dostala na obor skladba. Budu se kvůli studiu v září stěhovat i s bráškou z Ostravy do Prahy, takže si myslím, že mě v životě čeká nová éra.

Doufám, že to bude skvělé a tvůrčí období, protože neustále poznávám nové a nové lidi, kteří mě v mnohém inspirují.

Máte nějaký vysněný hudební cíl?

No, abych řekla pravdu, ten největší pro mě je asi stát se dobrou muzikantkou a mít tu příležitost a možnost se hudbou i žít. To by byl splněný sen.

Sportujete?

Já bohužel vždy byla více zaměřena na hudbu, takže jsem nikdy moc nesportovala. Ale sport mě určitě baví, dokonce čím jsem starší, tím ho víc vyhledávám. Hlavně kolektivní hry.

Vaše oblíbené jídlo?

Můj bráška moc rád vaří, takže cokoli mi udělá, to mi chutná. A mimoto si potrpím na dobrou svičkovou.

Jak si udržujete kondičku?

Mám permanentku do fitka, ale přiznám se, moc často tam nechodím. Cvičím hodně u zpívání. Snažím se skloubit pohyb se zpěvem. Nezdá se to, ale celkem se u toho zapotím. Obdivuji všechny umělce, kteří to zvládají.

Připravujete nějaké další CD? A bude se odlišovat od vašeho debutového alba Shubidu, které jste vydala loni na podzim?

Určitě jsem o druhém CD již přemýšlela, avšak zatím není tolik času se tomu věnovat. Shubidu je sbírka mých písniček, které vznikaly v průběhu dvou let, takže je tam zaznamenaný takový můj vývoj. Je hodně různorodé, jelikož se pořád stylově hledám.

Co nového vám přináší účast v soutěži Hlas Česko-Slovenska? Je to pro vás jako už známou zpěvačku vůbec nějak přínosné?

Hlas Česko-Slovenska je úžasná zkušenost. Poznala jsem tam nové lidi, muzikanty, zpěváky. Našla si spoustu nových přátel. Dalo mi to mnoho dalších zkušeností. Určitě toho nelituji. Opravdu si to tam užívám.



Devatenáctiletá ostravská zpěvačka, skladatelka a textařka Elis, vlastním jménem Eliška Mrázová o sobě říká, že hudba je její přirozenou součástí života. První autorskou písničku složila ve 12 letech a loni vydala své debutové album Shubidu. Všechny skladby na něm si napsala sama. Pokud sledujete televizní soutěž Hlas Česko-Slovenska, můžete ji vidět mezi soutěžícími. Elis je klientkou ZP 211.

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

PODPORUJE DÁRCE KRVE A KOSTNÍ DŘENĚ

Příspěvek až 6 300 Kč mohou získat od své ZP 211 aktivní dárci krve, krevní plazmy a kostní dřeně. Samozřejmostí je multivitaminový přípravek po každém odběru.

Pravidelní dárci krve dále dostanou příspěvek na ozdravný pobyt ve výši 3 000 Kč a držitelé zlaté Janského plakety nebo Zlatého kříže až 6 300 Kč.

Pokud neabsolvuji ozdravný pobyt, mohou čerpat příspěvek 1 000 Kč resp. 2 000 Kč např. na stomatologické výkony a výrobky jako snímatelné celkové náhrady chrupu, metalokeramické korunky, kořenové nástavby, výplně z amalgámu, zubní implantáty, korunky a můstky. Dále na léčbu zrakových vad laserem a aplikaci nitroočních čoček, nehrazenou z veřejného zdravotního pojištění, na dioptrické brýle (skla i obruby), kontaktní čočky a řadu dalších.

PRO NEMOCNÉ DĚTI HORY A MOŘE



Léta ověřenou a klienty velmi žádanou tradicí je pořádání léčebně-ozdravných pobytů (LOP) pro chronicky nemocné děti buď **ve Vysokých Tatrách** nebo **u moře v Řecku** na poloostrově Chalkidiki.

Letos se tam vypraví opět na šest stovek malých klientů ZP 211, kteří trpí chronickým onemocněním dýchacích cest nebo kůže, jako jsou například astma, alergická rýma, atopický ekzém, psoriáza a další. Od roku 1994, od kdy se LOP pořádají, se v zahraničí léčilo už téměř 10 000 dětí - klientů ZP 211.

Proč bych kamarádům doporučila ZP 211

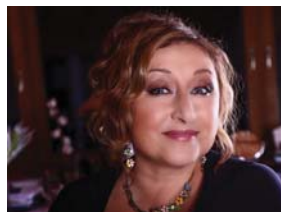
Jsem alergička. Potřebuju velmi často pomoc alergologů. Vystřídala jsem jich hodně, ale málokterý mi uměl pomoci. Až jsem dostala tip na lékaře vyhlášeného v celé Evropě. Doporučili mi ho v ZP 211. Pojišťovna ministerstva vnitra je přesně ta pravá. Už se tolik netrápím a klienty ZP 211 se staly nejen mé děti, ale i mé kamarádky.

Halina Pawłowska

www.211.cz

SLEVY A VÝHODY JEN PRO POJIŠTĚNCE ZP 211

Po celé ČR má ZP 211 řadu obchodních partnerů, kteří si uvědomují význam této největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny, a proto jejím klientům nabízejí slevy a výhody. Například na relaxační pobyty, masáže, sauny, solária, solné jeskyně, fitness, na nákup sportovních výrobků, obuvi, dětských kočárků a celou škálu dalších. Seznam nabízených slev a výhod najdete na www.zpmvcr.cz.



ANKETA

ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR 211

19.6.2014

čtvrtek, 14 – 19 hodin

centrum zdraví ZP MV ČR
u výstupu
z metra B Anděl

vstup zdarma



Zdraví nás baví s 211 na Andělu Praha 5



Program:

- Soutěž s Petrem Havlíčkem „Skočte si pro iPhone“
- Klientské pracoviště ZP MV ČR – možnost bezpečné registrace
- Výživový poradce **Petr Havlíček**
- **Autogramiáda** známých osobností
- Účast českých olympioniků
- Poradenství v oblasti zdraví, tělesná měření: **krevní tlak, cukr v krvi, cholesterol, BMI**

Autogramiáda:

Marta Jandová
Halina Pawłowska
Petr Havlíček
Josef Dvořák
Jitka Zelenková

Partner akce:



www.211.cz

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

BEZKONKURENČNÍ CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ S

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTŮVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Pojistěte se výhodně na cesty se ZP 211 a ERGO pojišťovnou. Za nízké náklady získáte opravdu vysoké krytí.

Celkem 20% sleva na pojistném čeká na ty, kteří uzavřou rodinné pojištění. Platí už pro jednoho dospělého a jedno dítě, z nichž alespoň jeden je pojištěn u ZP 211. Například čtyřčlenná rodina, která vyjede na týden k moři, vydá za komplexní pojištění necelou pětistovku, přičemž při pojištění na cesty po Evropě má zaručené krytí léčebných výloh v neomezené výši.



Členové Klubu pojištěnců ZP MV ČR mají nárok na slevu 10 % na pojistném. Stejnou 10% slevu dostane skupina 5 a více osob pojištěných jednou pojistnou smlouvou.

Studenti mají pojištění ZDARMA

Studentům od 15 do 26 let nabízí ZP 211 možnost čerpat cestovní pojištění zcela zdarma. Jedou-li na studijní cestu, mají zdarma pojištění až na 180 dní.

Kromě toho mohou z fondu prevence čerpat příspěvek až 800 Kč na lékařskou prohlídku před studijní cestou do zahraničí. Studenti, kteří chtějí „jenom“ cestovat, mohou využít cestovní pojištění zdarma až na 60 dní.

JEDINEČNÁ NABÍDKA PRO ČLENY KLUBU POJIŠTĚNCŮ

Pro členy Klubu pojištěnců ZP 211 jsme zajistili ještě větší výhody a jedinečné slevy u našich obchodních partnerů. Podívejte se na konkrétní nabídku na www.211.cz v sekci Partneři Klubu pojištěnců.

NOVINKA 2014

Nově jsme v letošním roce „klubistům“ dojednali ještě větší, desetiprocentní, slevu na služby nejznámějšího českého specialisty na zdravou výživu Petra Havlíčka. V Klubu pojištěnců ZP 211 to žije. Neváhejte a staňte se klienty ZP 211 a členy jejího Klubu pojištěnců.



KARTA ŽIVOTA - EXKLUZIVNÍ ELEKTRONICKÝ POMOCNÍK



Unikátní elektronický produkt pojišťovny 211 Kartu života vlastní už na 330 000 klientů ZP 211. Proč je tak populární? Protože je skvělým pomocníkem. Poskytuje důležité informace a pomáhá i při záchraně života.

Karta života umožní klientům ZP 211 získat rychlý přehled o tom, jakou zdravotní péči na ně vykazují lékaři a kolik si účtují. Výpis ze zdravotního účtu tak mají klienti ZP 211 kdykoliv k dispozici. Když je klient ZP 211 v ohrožení, mohou lékaři záchranky čerpat z Karty života důležité údaje o jeho zdravotním stavu. Kromě toho je v Kartě života uveden kontakt na osobu blízko, takže lékaři vědí, komu z rodiny v případě nutnosti zavolat.

Karta života je praktickým pomocníkem i pro seniory. Už se nemusejí obávat, že si u lékaře nebo

při příjezdu záchranky nezapomenou na název svého léku. Díky Kartě života budou mít stálý přehled. Karta života může mít i anglickou verzi, která pomůže s informováním lékařů v zahraničí o zdravotním stavu pacienta a léčích, které užívá.

Chytré mobily rozšířily možnosti využití Karty života. Mají např. SOS tlačítko. Opět pomocník v nouzi. Díky GPS souřadnicím lze potom zjistit, kde se postižený nachází.

Součástí další vymoženosti - zdravotního deníku - je i očkovací kalendář a kalendář preventivních prohlídek. Deník upozorní na termíny očkování či prohlídek - ty mohou být zařazeny přímo do kalendáře.

Karta života v chytrém telefonu pomůže v případě potřeby rychle najít nejbližšího lékaře v okolí i s jeho adresou a ordinačními hodinami. Aplikace je schopna k němu i navigovat.

Mít Kartu života ZP 211 se určitě vyplatí!

LÉČEBNÉ PLÁNY PRO ZDRAVÍ

ZP 211 pomáhá i chronicky nemocným klientům. Ve spolupráci se Sdruženími praktických lékařů vytvořila před třemi lety v rámci elektronické Karty života projekt s názvem Léčebné plány.

Jeho cílem je efektivnější léčba klientů, kteří trpí některou z nejčastějších chronických nemocí, jako je vysoký tlak, vysoká hladina cholesterolu, diabetes 2. typu (nezávislý na inzulínu), a od letošního roku i obezitou. Na Léčebných plánech se podílí na 200 praktických lékařů, kteří do nich zařadili už 2 850 pacientů.

Zvýšený zájem ze strany lékařů potvrdil Jaromír Joukl z Dopravního zdravotnictví a.s., který pro Bulletin Speciál řekl: „Ze 100 možných pacientů jsme jich do projektu zapojili devadesát devět. Unikátní projekt ZP 211 považujeme za prospěšný jak pro pacienty, tak i pro naše lékaře.“



Proč bych kamarádům doporučila ZP 211

S klidným svědomím mohu 211 doporučit všem svým kamarádům, protože pro mne není anonymní institucí, ale spolehlivým a přátelským partnerem, který mě zatím nezklamal.

Iva Hüttnerová

ANKETA

PŘIJĎTE SI S NÁMI ZACVIČIT A POBAVIT SE...

Zveme vás na sportovní a také trochu poučné akce ZP 211. Ochutnávku z akcí přinášíme zde. Více najdete na webových stránkách jednotlivých poboček ZP MV ČR.



ŽIJTE ZDRAVĚ S 211

Besedovat s nejpoblárnějším specialistou na zdravou výživu a tváří ZP 211 Petrem Havlíčkem, zacvičit si ve fitness centru, případně se nechat odborně změřit na přístroji InBody budete moci na akci „ŽIJTE ZDRAVĚ S 211!“ která se koná:

- **6. června** od 10 do 17 hodin ve fitness klubu VITA SANA **Zlín**
- **11. června** od 14 do 19 hodin v OMEGA centru sportu a zdraví v **Olomouci**
- **12. června** od 12 do 18 hodin v Pure Jatomi Fitness, Forum Nová Karolina v **Ostravě**

Součástí skvělého programu je také cvičení pro nejmenší, poradenství v oblasti zdravotního pojištění či odborná kontrola mateřských znamének. **Vstup je zdarma.** Sportovní oblečení s sebou.

APETIT FESTIVAL 2014

Přijďte o víkendu **21. - 22. června** na **Apetit festival 2014**, který se koná na závodistišti v Pardubicích. Je to gurmánský festival dobrého jídla a pití, který propaguje to nejlepší, co současná domácí i světová gastronomie nabízí. V doprovodném programu budou probíhat kuchařská show známých osobností a v sobotu od 14 hodin tam vystoupí také specialista na zdravou výživu Petr Havlíček. ZP 211 je partnerem této skvělé akce. Ve stánku ZP 211 si můžete nechat změřit složení svého těla a nechat si poradit v oblasti zdravotního pojištění.



DEN S PETREM HAVLÍČKEM

Na brněnské pobočce ZP 211 můžete zažít Den s Petrem Havlíčkem. Přijďte **18. června mezi 10. a 17. hodinou na dvorní trakt pobočky Brno, Cejl 5.** Těšte se na setkání s Petrem Havlíčkem, ale také na pestrý doprovodný program. Můžete si nechat změřit tlak či složení těla na přístroji InBody, zažít zábavné soutěže pro děti i dospělé, vyzkoušet si cvičení jumping, bosu a flowin, ochutnat farmářské výrobky a bio potraviny nebo se nechat nalíčit kosmetikou Mary Kay.

KOUZELNÝ DEN S 211 V ZOO OHRADA

Pokud budete v **sobotu 21. června** v jižních Čechách, nenechte si ujít **Kouzelný den s 211 v ZOO Ohrada Hluboká.** Koná se od 10 do 16 hodin a zažijete tam hodně zajímavého. Hlavními hosty jsou Petr Vacek a Majda Reifová a jejich Kouzelná školka a také Děda Mládek Illegal Band. Uvidíte ukázky z práce záchrannářů - Vodní záchranné služby, Českého červeného kříže, Besípu, Sdružení dobrovolných hasičů a sportovních klubů. Bude tam divadlo pro nejmenší, ukázky z muzikálů Divadla Hluboká a čeká na vás také Stan zdraví ZP 211.



DEN ZDRAVÍ SE ZP MV ČR

V pondělí **23. června** rozhodně přijďte do **Lázní Kunderatic u Liberce.** Čeká vás tu mnoho skvělých zážitků a také vystoupení populární zpěvačky Jitky Zelenkové. Odborníci ZP 211 vám změří tlak, tuky a index BMI.

ÚČASTNĚTE SE S 211 PROGRAMU PODPORY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Neváhejte
a získejte 500 Kč

Stačí přivést nového klienta a získat tak poukaz „Zdraví s 211“ v hodnotě až 500 Kč. Program je určen klientům ZP 211 od 18 let, kteří doporučili jiné osobě, aby se stala pojištěncem ZP MV ČR od 1. ledna 2015 nebo 2016. Klient ZP 211 pak může od 1. dubna do 30. června 2014 obdržet od své pojišťovny poukaz „Zdraví s 211“ a od 1. září 2014 do 30. listopadu 2014 čerpat příspěvek až 500 Kč například na:

- permanentku na **CVIČENÍ** – fitness, plavání, aerobic, aqua aerobic, kolektivní sport
 - vstup do **SOLNÉ JESKYNĚ** nebo polaria
 - **LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY, VITAMÍNY, DOPLŇKY STRAVY**
 - **ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY NEBO VÝROBKY** na podporu zdraví zakoupené v lékárně nebo prodejně zdravotnických potřeb
 - **DIOPTRICKÉ BRÝLE** (skla i obruby), **KONTAKTNÍ ČOČKY** zakoupené v lékárně, prodejně zdravotnických potřeb nebo ve specializovaných prodejnách optiky
 - **OČKOVÁNÍ** nehrazená z veřejného zdravotního pojištění
 - **REHABILITACI** ve zdravotnickém zařízení nehrazenou z veřejného zdravotního pojištění
 - **STOMATOLOGICKÉ VÝKONY** a protetiku nehrazené z veřejného zdravotního pojištění
 - **OPERACE** nehrazené z veřejného zdravotního pojištění (nemůže se použít na kosmetické operace)
 - preventivní vyšetření **OSTEOPORÓZY** denzitometrem
 - preventivní vyšetření **KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU**
 - preventivní **SPORTOVNÍ PROHLÍDKU**
 - příspěvek na **ŠKOLKY A ŠKOLY V PŘÍRODĚ, DĚTSKÉ TÁBORY** pro děti klienta ZP 211 ve věku od 4 do 15 let
- Více informací a kompletní podmínky čerpání příspěvků najdete na www.zpmvcr.cz/prevence

ADRESY POBOČEK 211

PRAHA A STŘEDNÍ ČECHY

Praha 10: Kodaňská 1441/46, 100 10
T: 233 002 111, GSM: 724 327 444

JIHOČESKÝ KRAJ

České Budějovice: Klaricova 867/19, 370 04
T: 387 782 111, GSM: 724 259 690

PLZEŇSKÝ A KARLOVARSKÝ KRAJ

Plzeň: Hruškova 8, 320 65
T: 378 023 222

KRÁLOVÉHRADECKÝ A PARDUBICKÝ KRAJ

Hradec Králové: Wonkova 1225, 500 01
T: 495 737 311

ÚSTECKÝ A LIBERECKÝ KRAJ

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

JIHMORAVSKÝ A KRAJ VYSOČINA

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

OLMOUCKÝ A ZLÍNSKÝ KRAJ

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

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Ostrava: Hlávkova 2, 702 00 Ostrava-Prívov
T: 596 206 111

Všechna kontaktní místa najdete na www.211.cz

Infolinka **844 211 211**

REGISTRUJTE SE k ZP 211 a získejte spoustu výhod

do
30.6.
2014

Využijte pohodlný způsob
registrace **online** nebo navštivte
některou z našich poboček.

www.211.cz

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR



www.zpmvcr.cz

infolinka 844 211 211

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR