

# DVĚSTĚJEDENÁCTKA



DIGITÁLNÍ  
ZÁVISLOST

FENOMÉN DNEŠKA  
S NEZNÁMÝMI DŮSLEDKY  
PRO BUDOUCNOST



## DVĚSTĚJEDENÁCTKA

KLIENTSKÝ MAGAZÍN ZP MV ČR – 2025

© Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR, Vinohradská 2577/178, 130 00 Praha 3, IČ: 47114304

### REDAKCE:

PaedDr. Jitka Mravinacová,  
Ing. Martina Brzobohatá, MHA.

### GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Mousehouse s.r.o.

### FOTO:

archiv ZP MV ČR, fotobanky iStock

### TISK:

TISKÁRNA V RÁJI, 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. Periodicita: jednou ročně.

[WWW.ZPMVCR.CZ](http://WWW.ZPMVCR.CZ), [WWW.211.CZ](http://WWW.211.CZ)  
[WWW.ZDRAVIJAKOVASEN.CZ](http://WWW.ZDRAVIJAKOVASEN.CZ)

INFOLINKA:  
222 222 255

- 3 Slovo generálního ředitele
- 4 Digitální závislost  
Fenomén dneška s neznámými  
důsledky pro budoucnost
- 8 Česká hlava 2024: Cenu naší pojišťovny  
dostal mezinárodně uznávaný vědec  
Petr Pávek
- 10 Zdraví je nejvyšší hodnota.  
O jeho zlepšení musí usilovat každý sám
- 14 Novinky ve zdravotní péči
- 14 Praktici budou pracovat v týmu a zajistí  
lepší dostupnost péče
- 14 Praktici mohou předepisovat  
širší spektrum léků
- 14 Startuje nový screeningový program.  
Má předejít úmrtím v důsledku  
prasknutí břišní aorty
- 15 Nově se hradí tři léky, dva na rakovinu  
a jeden na srdeční  
selhání
- 15 Mění se systém sledování limitů  
u doplatků za léky a řešení plateb  
při jejich překročení
- 16 Příspěvky z fondu prevence  
pro rok 2025
- 18 Vyberte si z následující  
nabídky příspěvků – základní programy
- 19 Vyberte si z následující  
nabídky příspěvků – bonusové  
programy
- 20 Modelový příklad čerpání pro  
čtyřčlennou rodinu
- 21 Desatero doktora Rady,  
jak si udržet zdraví
- 28 Zdraví do firem
- 30 Servis pro klienty



Vážené klientky, vážení klienti,

když jsem přemýšlel nad slovem, které nejlépe charakterizuje zdravotní pojišťovnu, s kterou jsou lidé spokojeni, kterou vyhledávají, vybral jsem z různých možností – spolehlivost.

Každý máme kolem sebe okruh přátel a známých. S někým je skvělá zábava, jiný nám dobře poradil, další v něčem vyniká, což nám imponuje. Časem ale zjistíme, že opravdovým pokladem mezi přáteli jsou lidé spolehliví. Takový přítel, co slíbí, to splní. Když potřebujeme pomoci, neváhá a jde na věc, i když to pro něj zrovna není v ideálním čase nebo situaci. Zjednodušeně řečeno, je pro nás vždy tam, kde je ho potřeba. Ne proto, že by to pro něj bylo výhodné, ale protože je prostě takový. Přesvědčil nás o tom vícekrát a za různých okolností. Je spolehlivý.

Se zdravotními pojišťovnami to máte podobné jako s lidmi. Chcete se spolehnout, že když bude potřeba, najdete u ní rychlou pomoc. Nechcete slyšet výmluvu na okolnosti či náročnost požadavku. Svěřujete jí svoje peníze a hlavně zdraví. Svě a svých blízkých. Spolehlivost v případě zdravotní pojišťovny znamená, že její zaměstnanci a odborní partneři mají vědomosti, které vedou ke správným rozhodnutím. Jsem přesvědčen, že na naši zdravotní pojišťovnu se spolehnout můžete.

Zároveň ale vnímám, že i na vás záleží, zda budete s našimi službami spokojeni. Záleží nejen na vašem přístupu ke zdraví, na vašem způsobu života, ale taky na vašich vědomostech. Obzvláště důležitá je hodnověrnost informací, které přijímáte. To, čemu věříte, ovlivňuje i vaši důvěru, či nedůvěru k nám. Snad nikdy v historii nebylo lidstvo pod tak bezprostředním, trvalým a všudypřítomným přívalem různých zpráv a novinek jako dnes. Ale zdaleka už dnes neplatí, že média se snaží předávat jen ověřená fakta. Zvláště přes sociální sítě a jiné digitální platformy se mohou šířit zcela smyšlené, klamavé nebo nepřesné, zavádějící informace. Proto je důležité, zvláště když jde o zdraví, abyste v nás měli spolehlivého partnera. Naše pojišťovna poskytuje jen ověřená data, odborná doporučení a pravdivé zprávy. Přináší vám je i tento magazín.

DAVID KOSTKA

generální ředitel Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR

# DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

## FENOMÉN DNEŠKA S NEZNÁMÝMI DŮSLEDKY PRO BUDOUCNOST

Dnešní děti jsou od malička obklopeny digitálními technologiemi.

A přestože je jasné, že pobyt dítěte v digitálním světě může pozitivně

ovlivňovat rozvoj jeho mozku, v současnosti narůstají spíše obavy

z negativních dopadů. Jedním z nejzávažnějších důsledků používání

internetu a různých aplikací, sledování sociálních sítí a platforem nebo

hraní digitálních her je, že dítě si na nich postupně vytvoří závislost.

Jak to funguje? „Mladiství jsou prostě daleko víc motivováni být

v digitálním světě než ve světě fyzickém, protože od mozku nedostanou

takovou odměnu, když si jdou zahrát fotbal, jako když jsou v nějaké hře

anebo na sociálních sítích,“ říká Mgr. Tomáš Jandáč, Ph.D., z adiktologické

ambulance Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Ze studie Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti z roku 2022 vyplynula tato zjištění: Téměř tři čtvrtiny studentů středních škol tráví svůj volný čas denně na sociálních sítích a téměř polovina chlapců a 16 procent dívek ve věku od jedenácti do patnácti let hraje každý den hry na počítači, tabletu

nebo mobilu. Co tato čísla vypovídají o digitální závislosti mládeže?

Ta čísla, která jste zmínila, se týkají jenom doby, kterou děti a mladiství tráví v digitálním světě ve svém volném čase. Je to obrázek vypovídající o jejich chování, ne o závislostech.

Ta čísla jsou opravdu alarmující, ale abychom mohli mluvit o závislosti, musíme sledovat ještě další znaky.

Až 18 procent studentů uvedlo, že tráví čas na internetu, i když je to nebaví, a až 50 procent nejmladších respondentů se cítilo nepříjemně,

když nemohlo být na internetu. Jsou tohle známky závislosti?

Jsou to určitě známky problémového chování. My pak například sledujeme, jestli ten pobyt v digitálním světě, přestože to dítě nebo mladistvý říká, že z něj má nepříjemný pocit, pro něj

není lepší než pobyt v reálném světě. Na to se zaměřujeme. Protože mladiství můžou říkat, že je to nudí a tak, ale z nějakého důvodu v tom digitálním světě jsou. A možná tam jsou z toho důvodu, že nějaké každodenní problémy nebo starosti dávají na dru-

hou kolej tím, že jsou právě v digitálním prostoru.

A proč hledají únik zrovna v digitálním světě, a ne třeba ve sportu?

Digitální svět je designovaný vlastně marketéry. Ti lidé ho vytvářejí tak



skvěle, že uživatelé jsou za pobyt v digitálním světě odměňováni. Mám na mysli odměny, ke kterým dochází v mozku. Mladiství jsou prostě daleko víc motivováni být v digitálním světě než ve světě fyzickém, protože od mozku nedostanou takovou odměnu, když si jdou zahrát fotbal, jako když jsou v nějaké hře anebo na sociálních sítích.

#### **Jak vlastně vzniká závislost na mobilu nebo počítači? Jaké jsou prvotní příznaky?**

To jsou dvě různé otázky – jak závislost vzniká a jak to můžeme poznat. Příčiny závislosti nebo inklinace k závislostnímu chování se může rozvíjet od dětství. Zásadními faktory, které v tom hrají roli, jsou rodinné prostředí, pak školní prostředí, často nějaká duševní onemocnění anebo predispozice k duševním onemocněním a tak dále. A jak můžeme rozvoj závislosti na digitálním světě pozorovat? Projevuje se to třeba tím, že dítě nebo mládí nedokáže svůj pobyt v digitálním světě kontrolovat, že tam není nějaký seberegulační mechanismus. Tak třeba přijde ze školy a ví, že se má učit, že má nějakou povinnost, a řekne si, OK, budu na TikToku jenom půl hodiny

Běžně můžeme vidět třeba na pískovištích a podobných místech rodiče, který je zaplaven svým vlastním mobilem a své dítě nevnímá. A to dítě vidí, že jeho rodič je na mobilu, a bere to jako něco přirozeného, jako něco, co chce taky dělat. Takže rodiče v tom jdou dětem příkladem.

#### **Od které doby odborníci pracují s termínem digitální závislost?**

O závislosti nikoli na nějaké látce, ale na obrazovce se hovoří od padesátých let. Začali to popisovat ve Spojených státech v souvislosti s televizí. Fenomén digitální závislosti je znám od devadesátých let, kdy do toho vstoupil internet. Odborně ho začali popisovat na západ od našich hranic. V té době vznikly první screeningové dotazníky nebo dotazníky na závislost. Není bez zajímavosti, že v roce 98 vznikl dotazník na závislost na internetu od doktorky Kimberly Young, ze kterého my dodneška vycházíme.

#### **Jak se ten fenomén digitální závislosti od toho roku 98 vyvíjel?**

Do oblasti, která se tím problémem zabývá, přišli odborníci z neurobiologie. Jejich data a studie pak začali využívat

trolu nad sebou samým, že nedodržím, co si řeknu. Dalším znakem je fokus, to znamená, že se na něco zaměřím a té aktivitě dávám veškerý svůj čas nebo značnou část svého času. A pokud zrovna nejsem v digitálním světě, přemýšlím nad tím, že bych tam radši byl, a cítím se špatně. Dalším znakem je, že se vyhýbám každodenním strastem tím, že jdu do digitálního světa. No a pak můžeme pozorovat například odvykací nebo abstinenční příznaky z toho, že v digitálním světě nejsem. Což se může u rozvinuté závislosti projevat jako pocení, nervozita, nespavost či úzkost.

#### **Taky agrese?**

Agrese bývá, když ta činnost je ukončena ne z mého, ale z vnějšího popudu. Třeba když rodič vypne wifi signál anebo vezme ten přístroj bez nějakého předchozího jasně daného upozornění. Asi bychom očekávali agresí namířenou vůči tomu rodiči, ale my ještě častěji sledujeme, že to dítě vztáhne agresí samo k sobě. Takže vezme nůž nebo nůžky a začne vyhrožovat, já si něco udělám, jestli mi to nevrátíš. Skočím z okna, když mi to nevrátíš, a podobně.

#### **Je s tím spojeno i sebepoškozování?**

Sebepoškozování může být přidruženým znakem, je to jen symptom něčeho, co je za tím. Příčiny, které vyvolají rozvoj závislosti, mohou být zároveň příčinami rozvoje nějakého duševního onemocnění nebo rizikového chování, jako jsou poruchy příjmu potravy, sebepoškozování a tak. Určitě lze říct, že pobyt v digitálním světě může být spojen s nějakou frustrací, s nějakým zhoršením duševní pohody, která se

může projevit i tak, že se dítě sebepoškozuje anebo má nějaké jiné problémy.

#### **Kolik tak dětí se léčí s digitální závislostí?**

Já můžu mluvit jen za naši ambulanci. U nás v ambulanci pro děti a dospívající v současné době tak asi 50 procent léčby závislosti tvoří závislost na digitálním světě a 50 procent pak závislosti na klasických látkách. Nejčastěji jsou to děti od 12 do 18 let, protože mladší děti jsou třeba zachyceny v pedagogicko-psychologických poradnách anebo v jiných ambulancích. Ono je to tak, že čím mladší to dítě je, tím víc se zaměřujeme na práci s rodinou než na individuální terapii se samotným dítětem.

#### **Jak těžké je léčit na závislost pacienta v pubertě?**

Má to svoje specifika. Nevím, jestli je to těžší než u jiných věkových kategorií, protože já se zabývám jenom léčbou dětí a dospívajících. Ale můžu říct, že dospívající dnes na terapeuta, na psychoterapii víc slyší. Je to nějaký trend. A je mým úkolem od začátku, kdy to dítě mám na vstupním zhodnocení, ho motivovat, dát najevo, že mě spíš zajímá to, co je za tím, a že potřebuju s ním prožít to jeho trápení anebo to, co je s tím spojené.

#### **Je diagnostika a léčba digitální závislosti celosvětovým trendem?**

Zkráceně bych mohl říct, že to je celosvětový trend. Samozřejmě tahouny v oblasti digitální závislosti jsou například země jihovýchodní Asie, které ty problémy začaly popisovat daleko dřív než my. Bavíme se o státech, které jsou v digitálním světě ponořeny a jdou tomu naproti. Evropa, za mě, je poměrně konzervativní, takže i problémy spojené s digitálním světem přicházejí později. Ale museli bychom se bavit o metodikách nebo zpracování dat a statistik, které nejsou stejné. Například digitální závislost, jak ji známe v evropském měřítku, není ukotvená v mezinárod-

ní klasifikaci nemocí, což je manuál pro lékaře, který pomáhá s diagnostikou. Tak tam byste digitální závislost nenašla.

#### **Jak léčíte děti s digitální závislostí?**

Stejně jak je to komplexní problém, tak i ta léčba je komplexní. V ambulantním prostoru nejčastěji sedí psychiatr, psycholog, adiktolog, rodinný terapeut, tedy je to multidisciplinární tým, který se stará o rodinu a toho dospívajícího. A z toho vyplývá, že můžeme využít například psychofarmakoterapii, tedy léky, pokud tam jsou úzkostné stavy, depresivní stavy a tak dále a je to potřeba. Pak je tam psycholog a adiktolog, kteří se zaměřují na individuální terapie s tím dítětem a konzultace s rodiči, na pomoc ve výchově. A pak je tam rodinná terapie jako velmi důležitá složka, kdy se pracuje s celou rodinou, s tím systémem, jak funguje. Představa, že dáme dítě do ambulance, a tím se celý problém vyřeší, je mylná. Většinou se musí změnit celá ta rodina ve svém chování, což někdy bývá ten největší kámen úrazu.

#### **Takže pokud rodiče taky příliš používají mobil, tak i jim naordinujete digitální detox, řečeno s nadsázkou?**

Určitě se nebudeme o digitálním detoxu, ale možná o nějaké redukci. Spíš se zaměřujeme na jejich rizikové chování v digitálním světě. Ta redukce je hodně individuální.

#### **Jak dlouho trvá ta léčba?**

To je taky individuální. Někdy stačí jedna návštěva, protože to dítě se zalekne, že už s tím problémem bylo u lékaře, a samo si dá stopku. To je ten nejkratší čas. Ale třeba teď máme případ, kdy jednu osobu doporučujeme do terapeutické komunity, což bude desetiměsíční léčba digitální závislosti, protože ta osoba už vlastně selhala v různých způsobech léčby, tři roky je u nás a pořád se to nedaří nějakým způsobem aspoň upravit. Dvakrát už byla vyhozena ze

střední školy, takže si o to nakonec sama řekla. Takhle je ten rank široký, ale standardně to bývá v měsících.

#### **Mají větší problém chlapci, nebo dívky?**

Všechno se to měnilo covidovou dobou. Dříve jsme v ambulanci viděli spíše chlapce, kteří přicházeli s rizikovým chováním v digitálním světě, ale v postcovidové době se ten poměr vyrovnal a je to tak půl na půl, půl dívky, půl chlapci.

#### **Očekáváte, že se to bude zhoršovat? Máte nějaké rady pro rodiče?**

To bych byl rád, ale také jsem sám nic nevymyslel, co by bylo obecně platné. A myslím si, že to ani není úkol zdravotnictví, že musí proběhnout něco jako společenský souhlas. Očekávám, že přijdou nějaké regulace digitálního světa, že se začne přemýšlet nad tím, jak regulovat sociální sítě a vůbec celý ten digitální prostor. Určitě nás ještě čeká velký technologický rozvoj, kdy budeme používat jiné prostředky pro pobyt v digitálním světě, jako jsou třeba brýle, možná nějaké nervové implantáty a tak. Už to bude hodně intimní. Představte si třeba, že já bych byl v této chvíli v digitálním světě, mé brýle by mi zobrazovaly váš profil na Instagramu, já bych si o vás zjišťoval informace – a vy byste to vůbec nepoznala.

#### **To už pak tedy ani nebudeme vědět, jestli jsme závislí, nebo ne.**

To asi budeme vědět, protože přijdou nějaké přidružené problémy týkající se vztahovosti. Budeme se v tom utápět, bude to možná zvyšovat míru úzkosti, osamělosti, depresi a tak dále. Bohužel literatura nebo ty odborné zdroje nejsou ještě natolik robustní, abychom mohli říct, co trávení času v digitálním světě v dětství vyvolá u člověka v dospělosti. My to zatím jenom predikujeme. My potřebujeme data celé té generace až do stáří, abychom mohli říct, co to vlastně s námi bude dělat.

# ČESKÁ HLAVA 2024

## CENU NAŠÍ POJIŠŤOVNY DOSTAL MEZINÁRODNĚ UZNÁVANÝ VĚDEC PETR PÁVEK



V neděli 24. listopadu 2024 jsme byli opět svědky slavnostního předávání prestižních cen Česká hlava za vědu, výzkum a inovace. Cenu Lorem Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra si letos odnesl prof. PharmDr. Petr Pávek, Ph.D., za mimořádný přínos v oboru farmakologie a toxikologie.



Petr Pávek má za sebou řadu významných výzkumných úspěchů. Věnoval se zejména molekulární farmakologii. Zkoumal roli jaterních receptorů při metabolických onemocněních a hledal molekuly, které se na ně dokážou navázat. Zasloužil se tak o vývoj nových farmakologických postupů zaměřených na snižování hladiny LDL-cholesterolu v krvi.

V roce 2023 Pávek publikoval v prestižním časopise Journal of Medicinal Chemistry objev, který má potenciál významně zlepšit léčbu hypercho-

lesterolemie (geneticky podmíněné vysoké hladiny cholesterolu v krvi), zejména u pacientů s intolerancí na statiny (léky snižující množství cholesterolu v krvi). Je zapojen do řady inovací, patentů a licencí, které přispívají k pokroku v léčbě metabolických onemocnění. Podílel se na významných národních a mezinárodních výzkumných projektech. S více než 150 pracemi publikovanými v mezinárodních impaktovaných časopisech a čtyřmi tisícovkami citací zaujímá přední postavení v mezinárodní vědecké komunitě.

### Cena Lorem

Cena za objev či mimořádný počín z oblasti zdravotnictví, lékařské péče, farmacie a oborů zabývajících se lidským zdravím či za původní léčebný postup, a to jak v základním, tak v aplikovaném výzkumu. Cenu každoročně uděluje Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR.



**Prof. PharmDr.  
Petr Pávek, Ph.D.**

Jeho akademická kariéra je spojena s Farmaceutickou fakultou Univerzity Karlovy v Hradci Králové, kde absolvoval magisterské studium, obhájil doktorskou disertační práci, obhájil habilitační práci a byl jmenován profesorem v oboru farmakologie a toxikologie. V současnosti je vedoucím skupiny klinické a molekulární farmakoterapie. Jeho výzkum nám dává naději na novou, účinnější a bezpečnější léčbu nemocí spojených s životním stylem a přibývajícím obezitou.

# ZDRAVÍ JE NEJVYŠŠÍ HODNOTA. O JEHO ZLEPŠENÍ MUSÍ USILOVAT KAŽDÝ SÁM

*Někteří lidé nedbají na prevenci. Vědí sice, že by měli chodit na lékařské prohlídky a screeny, ale stále to odkládají.*

*A přitom nemají tušení, jestli se jim v průběhu let třeba nezvýšil krevní tlak, jestli nemají zvýšenou hladinu cholesterolu nebo cukru v krvi. Neřeší obezitu, neřeší očkování. Na vyšetření nemyslí, anebo se jich bojí, bojí se rakoviny a říkají si, lepší je o tom nevědět.*

*Nakonec je však nějaký zdravotní problém donutí zajít k lékaři, ale to už bývá mnohdy pozdě. To už mají cukrovku, nemocné srdce nebo nádorové onemocnění v pokročilém stadiu, které jim nedává*

*šanci na úplné vyléčení.*



Z dat naší pojišťovny o vykázané zdravotní péči k začátku roku 2024 vyplývá, že během posledních dvou let se na preventivní prohlídku k praktickému lékaři dostavilo asi 73 procent našich pojištěnců. Znamená to, že bezmála třetina jich na prohlídce během stanoveného dvouletého intervalu nebyla, a tedy že prevenci zanedbává. Nejvyšší, 96procentní účast na prohlídkách u praktického lékaře je ve věkové skupině do 18 let, nejnižší, 62procentní ve skupině od 30 do 34 let.

Pokud jde o ostatní preventivní prohlídky, situace je podobná. Zubní kontrolu podle výkazu péče zanedbalo zhruba 26 procent pojištěnců, gyne-

kologickou prohlídku přes 40 procent žen, kolem 17 procent žen ve věku od 28 do 70 let nepřišlo na screening karcinomu děložního čípku, na mamografické vyšetření prsu nepřišlo kolem 23 procent žen, které na něj mají nárok, screeningu karcinomu tlustého střeva a konečníku, do kterého se počítá nejen kolonoskopické vyšetření, ale i pro pacienta méně zatěžující vyšetření okultního krvácení do stolice speciálním testem, se ve věkové skupině 60 až 70 let nezúčastnilo asi 20 procent žen a 25 procent mužů.

V loňském roce, tak jako v roce předchozím, jsme v letním období uspořádali osvětovou roadshow nazvanou

Zdraví a prevence s 211. S programem na podporu prevence jsme postupně navštívili celkem deset měst. Dohromady jsme na těchto akcích vykonali téměř 6000 vyšetření typu měření zraku, krevního tlaku, cukru v krvi, kapacity plic nebo složení těla. Výsledky měření nám potvrdily, že prevence není nikdy dost. Ukázalo se, že 30 procent vyšetřených osob mělo problémy s krevním tlakem, 46 procent zvýšenou hladinu cukru v krvi, 41 procent zhoršený zrak, u 11 procent byl nalezen patologický oční problém, 48 procent mělo nadváhu, 3 procenta osob bylo podvyživených a 8 procent návštěvníků mělo horší výsledky na spirometrii, tedy sníženou kapacitu plic.



## Pojďme si ujasnit, co spadá do prevence hrazené z veřejného zdravotního pojištění

### PROHLÍDKA U PRAKTIKA

Dospělí pojištěnci mají tuto preventivní prohlídku absolvovat jednou za dva roky. Praktický lékař sleduje vaši váhu, krevní tlak, platnost očkování, laboratorní výsledky vyšetření krve a moči. Pošle vás včas (podle věku nebo zdravotního stavu) na EKG, vyšetření cholesterolu, glykemie, hormonů štítné žlázy, onkologických markerů, jaterní testy a podobně.

### PROHLÍDKA U DĚTSKÉHO LÉKAŘE

Děti od tří let by měly chodit na preventivní prohlídky k praktickému lékaři pravidelně jednou za dva roky. Mladší děti mají stanovené častější prohlídky. Pediatr zajišťuje dítěti potřebná vyšetření a očkování.

### PROHLÍDKA U ZUBAŘE

Pojišťovny hradí dvě zubní prohlídky v jednom roce. Každý by měl chodit k zubaři alespoň jednou za rok.

### PROHLÍDKA U OČNÍHO LÉKAŘE

Od 45 let máte každé čtyři roky nárok na hrazenou preventivní prohlídku. Žádanku nepotřebujete.

### PROHLÍDKA U GYNEKOLOGA VČETNĚ SCREENINGU RAKOVINY DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Na hrazenou preventivní prohlídku u gynekologa mají ženy nárok jednou ročně. Její součástí je také odběr vzorku buněk z děložního hrdla, který se posílá na rozbor do cytologické laboratoře. Cílem je odhalit infekci nebo případné předrakovinné změny.

### MAMOGRAFICKÝ SCREENING RAKOVINY PRSU

Na mamografické vyšetření prsou mají chodit ženy od 45 let každé dva roky. Je nutné dodržet interval 24 měsíců, zkrácení je možné jen v případě potíží, například když si nahmatáte bulku v prsu. K vyšetření je potřeba mít žádanku od gynekologa nebo praktického lékaře. V případě podezření na nádor může gynekolog poslat na vyšetření také mladší ženu.

### PROHLÍDKA U UROLOGA A SCREENING RAKOVINY PROSTATY

Muži po padesátce by měli zajít na prohlídku k urologovi, zejména kvůli prevenci rakoviny prostaty a varlat. Žádanku vystavuje praktický lékař. Součástí prohlídky je laboratorní

krevní test na PSA (prostatický specifický antigen), díky kterému lze jednoduše a včas odhalit počínající stadium rakoviny prostaty. Plošný program časného záchytu karcinomu prostaty u mužů v rizikovém věku – od 50 do 69 let – byl v ČR zaveden začátkem roku 2024.

### SCREENING RAKOVINY TLUSTÉHO STŘEVA

Od 50 let by měl každý podstoupit preventivní kolonoskopické vyšetření tlustého střeva a konečníku a poté každých deset let, pokud to lékař nedoporučí dříve. Žádanku vystavuje praktický lékař. Alternativou kolonoskopie, ovšem méně spolehlivou, je preventivní vyšetření vzorku stolice na přítomnost krve, která může být příznakem rakoviny.

### SCREENING RAKOVINY PLIC

V roce 2022 bylo v ČR zavedeno systematické vyhledávání osob s vysokým

rizikem rozvoje karcinomu plic. Screening se týká kuřáků ve věku od 55 do 74 let a bývalých kuřáků, kteří přestali kouřit před méně než deseti patnácti lety. Do programu vás může zařadit praktický lékař. Pokud splňujete stanovená kritéria, pošle vás na vyšetření k ambulantnímu pneumologovi.

### SCREENING OSTEOPORÓZY

Od roku 2023 běží v ČR program časného záchytu osteoporózy, do kterého jsou zapojeni ambulantní gynekologové a praktičtí lékaři. Program je zaměřen jak na diagnostiku, tak na léčbu řídnutí kostí a týká se žen po menopauze a mužů nad 65 let. Rizikovní pacienti jsou odesíláni na denzitometrické vyšetření.

### LETOŠNÍ NOVINKA: SCREENING VÝDUTĚ BŘIŠNÍ AORTY

V rámci screeningu budou vyšetřováni muži ve věku 65 až 67 let,

u nichž je nejvyšší riziko výskytu patologického rozšíření aorty. Na vyšetření vyšle pacienta praktický lékař, doporučí mu některé z radiodiagnostických pracovišť zapojených do projektu. Tam pacient podstoupí kontrolu aorty v oblasti břicha pomocí ultrazvuku. V případě zjištění zvětšeného průměru aorty bude pacient odeslán ke specialistovi, který mu nabídne vhodnou léčbu. Jedná se o pilotní program, který je naplánován na pět let. Poté se rozhodne, zda a jak bude pokračovat dál.

Více informací o screeningových programech najdete na stránkách Národního screeningového centra: <https://nsc.uzis.cz/>.

## Praktici budou pracovat v týmu a zajistí lepší dostupnost péče

Od roku 2025 mohou praktičtí lékaři pracovat v tzv. týmových praxích. Co to znamená? Jednoduše řečeno to, že více lékařů bude pracovat společně na jednom místě, v jedné ordinaci nebo zdravotnickém centru. Díky možnosti zapojení více lékařů, třeba i na částečné úvazky, by se měla zlepšit dostupnost zdravotní péče. Týmové praxe budou při splnění podmínek i lépe financovány.

Aby lékaři mohli využívat výhod týmových praxí, musí splnit určité podmínky stanovené Ministerstvem zdravotnictví. Musí například dodržet stanovený rozsah a rozložení ordinčních hodin, splnit nároky na personální složení týmu, mít dostatečné vybavení nebo zajistit pacientům možnost elektronického objednání. Pro přiznání bonifikace je nutné naplnit podmínku registrace

nových pojištěnců v minimální výši stanovené úhradovou vyhláškou.

Sami praktičtí lékaři institut týmových praxí vítají a vnímají ho především jako zlepšení služby pro pacienty a také jako příležitost zapojit kolegy, kteří mohou nabídnout právě část úvazku. Současně je to skvělá příležitost pro přirozenou mezigenerační výměnu a spolupráci.

## Praktici mohou předepisovat širší spektrum léků

Od července 2024 mohou jak praktičtí lékaři pro dospělé, tak praktičtí lékaři pro děti a dorost vystavovat recepty na mnohé léky, které dříve mohli předepisovat jen specialisté. Nyní může praktický lékař předepsat svému pacientovi například lék na:

- cukrovku (inzuliny),
- poruchy srážlivosti krve (heparin),
- kůži (protizánětlivý kožní roztok, antimykotické masti),
- oči (antivirové a protizánětlivé léky, přípravek pro léčbu glaukomu),
- uši (protizánětlivé ušní kapky),
- dýchací potíže (lék na astma),
- trávení (léčiva proti bakterii *Helicobacter pylori*, kyselinu

ursodeoxycholovou k léčbě onemocnění žlučníku, střevní lokálně působící protizánětlivé kortikosteroidy, protiprůjmové mikroorganismy, soli hořčičku, nutriční drinky),

- kardiiovaskulární problémy (neselektivní betablokátor pro úpravu srdečního rytmu, kyselinu bempedoovou, i v kombinaci s ezetibem, pro úpravu hladiny cholesterolu),
- endokrinní a gynekologické problémy (substituční léčbu pohlavními hormony nebo jejich deriváty a některými dalšími nepohlavními hormony).

Rozšířená možnost preskripce pro praktické lékaře se týká i dalších léků, jako jsou například léky na některá autoimunitní onemocnění, epilepsii, Parkinsonovu chorobu, idiopatický syndrom neklidných nohou, různá psychická onemocnění, léky na snížení toxicity protinádorové léčby, některá systémová antibiotika, antimykotika, antiparazitika atd. Nevztahuje se ale na všechna léčiva. Stále platí, že s ohledem na účinnost a bezpečnost mohou určité přípravky předepisovat pouze lékaři specializovaní na danou léčbu. Preskripční omezení stanovuje Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

## Startuje nový screeningový program. Má předejít úmrtím v důsledku prasknutí břišní aorty

Letošní novinkou mezi screeningy je pilotní program časného záchytu tzv. aneurysmatu abdominální aorty. Jedná se o výduť břišní aorty neboli patologické rozšíření této největší tepny v těle, které může způsobit

vážné komplikace. Tou nejvážnější je prasknutí stěny aorty, což je život ohrožující stav. Pokud k němu dojde, je nezbytný rychlý chirurgický zákrok. Ten ale bohužel bývá úspěšný jen asi v polovině případů. Druhá polovina pacientů zemře. Rizikovými skupinami jsou zejména kuřáci a lidé trpící vysokým krevním tlakem.

V rámci screeningu budou vyšetřováni muži ve věku 65 až 67 let, u nichž je riziko výskytu patologického rozšíření břišní aorty nejvyšší. V praxi by to mělo probíhat tak, že na vyšetření vyšle pacienta praktický lékař. Doporučí mu některé z radiodiagnostických pracovišť zapojených do projektu. Tam pacient podstoupí kontrolu aorty v oblasti břicha pomocí

ultrazvuku. Je to rychlé, bezpečné a pro pacienta bezbolestné vyšetření. Podle výsledku měření průměru aorty se pak bude odvíjet další postup. V případě zjištění zvětšeného průměru aorty bude pacient odeslán ke specialistovi, který mu nabídne vhodnou léčbu. Pilotní program je naplánován na pět let. Poté se rozhodne, zda a jak bude pokračovat dál.

## Nově se hradí tři léky, dva na rakovinu a jeden na srdeční selhání

Od začátku listopadu 2024 mají lékaři nově k dispozici lék Pluvicto pro léčbu pokročilé rakoviny prostaty. Lék lze použít u dospělých pacientů s agresivním nádorem prostaty, který metastazuje do jiných částí těla a neodpovídá na standardní léčbu. Obsahuje léčebný radioaktivní prvek lutecium, jehož záření s velmi krátkým dosahem působí přímo na nádorové buňky, a pomáhá je tak zničit. Léčba se provádí v několika cyklech, lék se podává jednorázově v každém cyklu, a to do žíly. Pluvicto může pacientům s nevléčitelnou formou rakoviny prostaty prodloužit život a zlepšit jeho kvalitu.

Od října 2024 platí rozšířená možnost využití už dříve hrazeného léku Darzalex. Tento lék se používá k léčbě mnohočetného myelomu. Jedná se o zhoubné nádorové onemocnění plazmatických buněk, které postihuje buňky kostní dřevě. Léčba Darzalexem byla dříve hrazena pacientům v pokročilém stadiu nemoci, u kterých byly vyčerpány jiné možnosti léčby. Nyní může být Darzalex použit v kombinaci s dalšími léky hned v počáteční fázi léčby pacientů, jimž je onemocnění nově diagnostikováno a kteří ještě nepodstoupili transplantaci kostní dřevě.

Pacientům se srdečním selháním v důsledku tzv. hypertrofické kardiomyopatie hradí pojišťovny od října 2024 léčbu novým lékem Camzyos. Lék je určen pro dospělé pacienty, kteří mají diagnostikován závažný stupeň srdečního selhání. Podává se jako doplňková terapie ke standardní léčbě. Podle odborných zdrojů může být v České republice až dva a půl tisíce pacientů, kteří mohou mít z této léčby prospěch. Camzyos zlepšuje funkci srdce a potlačuje symptomy srdečního selhání, což zvyšuje kvalitu života pacientů s tímto onemocněním.

## Mění se systém sledování limitů u doplatků za léky a řešení plateb při jejich překročení

Změna, která je v platnosti od ledna 2025, ulehčí život mnoha pojištěncům. Zdravotní pojišťovny už nebudou vracet přeplatky svým klientům na účet ani jim posílat složenky.

Úhrady doplatků za léky budou nově evidovány v on-line v systému

eRecept. Pro pojištěnce to znamená, že jestliže při platbách za léky dosáhne ochranného limitu, nebude v lékárně už nic doplácet, a tedy nebude nutné mu žádné peníze vracet. Sledování limitů se týká pouze léčivých přípravků a potravin pro zvláštní lékařské účely hrazených částečně z veřejného

zdravotního pojištění, nikoli léčiv, která se z veřejného zdravotního pojištění buď vůbec nehradí, anebo se ze zákona hradí v plné výši. Posledním výplatním termínem, v němž budeme klientům vracet peníze z doplatků za 4. čtvrtletí 2024, je únor 2025.



# PŘÍSPĚVKY Z FONDU PREVENCE PRO ROK 2025

Z fondu prevence vám přispějeme na péči a služby, které nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění, ale prokazatelně podporují zdravý životní styl a prevenci zdravotních problémů, umožňují včas odhalit závažný zdravotní problém nebo v případě, že trpíte chronickým onemocněním, přispívají k odvrácení komplikací a ke zlepšení vaší kondice.

Naším hlavním cílem je podporovat preventivní péči především v oblastech, které pokládáme za obzvláště důležité. Proto velmi vysoký příspěvek poskytujeme na očkování a na podporu duševního zdraví. Na očkování přispíváme až do výše 2000 korun jak dětem, tak dospělým a na klinického psychologa, klinického logopeda či psychoterapeuta poskytujeme příspěvek až 4000 korun. Dále i letos budeme podporovat těhotné ženy a ženy po porodu příspěvkem až 3000 korun, onkologickým pacientům přidáme jednou za dva roky 2000 korun na paruku nebo podprsenku po ablaci, závislí na nikotinu od nás dostanou při odvykání od kouření příspěvek až 2000 korun a pojištěncům, kteří úspěšně redukuje svou hmotnost dáme

až 4000 korun na další pokračování v léčbě obezity. Na vybrané služby v oblasti lékařské péče na dálku přispíváme částkou až 2000 korun. Novinkou v roce 2025 je příspěvek na tzv. lehkou sádku (Opencast) k fixaci zlomenin pro děti s chronickým kožním onemocněním.

## POKRAČUJEME V PODPOŘE PRIMÁRNÍ PREVENCE U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE A STOMATOLOGA

Zásadní změnou, kterou jsme zavedli v lednu 2024, jsou motivační příspěvky, které mají přimět pojištěnce k absolvování primární prevence. V praxi to znamená, že čerpání některých příspěvků z fondu prevence je nyní u dospělých klientů podmíněno absolvováním preventivní prohlídky u praktického lékaře nebo

stomatologa. Stanovení této podmínky vychází z dat dokládajících, že preventivní prohlídky, přestože jsou každému pojištěnci standardně hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění, řada klientů bohužel zanedbává. Každý dospělý má jít jednou za dva roky na kontrolu ke svému praktickému lékaři a jednou ročně ke svému stomatologovi. Tyto preventivní prohlídky jsou důležité i v případě, že se člověk cítí zdravý.

Jestliže tedy zanedbáte prohlídku ve stanoveném intervalu a absolvujete ji včas, můžete čerpat příspěvek na pravidelné sportovní aktivity nebo na zubní hygienu. Konkrétně příspěvek na sportovní aktivity získá ten klient, který v předchozích dvou letech

prokazatelně absolvoval preventivní prohlídku u svého praktického lékaře, a příspěvek na zubní hygienu ten klient, který prokazatelně byl od ledna 2024 na kontrole u zubního lékaře, případně u praktického lékaře. Na děti se tyto podmínky nevztahují, to ale neznamená, že nemusí na pravidelné preventivní prohlídky chodit. Apelujeme na rodiče, aby na ně dbali i u svých dětí. Je to v zájmu dítěte.

Kromě toho v roce 2025 přísněji posuzujeme nárok na příspěvek na prevenci vzniku komplikací u chronicky nemocných klientů. Chceme, aby byla správně cílená, a proto je vázaná na potvrzení o stanovené diagnóze.

## PRAVIDLA ČERPÁNÍ

Pro poskytování příspěvků platí stejná pravidla jako v předchozích letech. Všechny programy mohou být ukončeny kdykoli v průběhu roku v případě, že fond prevence bude vyčerpán. Rodiče mají možnost svůj základní příspěvek, tedy každý svých 500 korun, postoupit svému dítěti. Nově k tomu ale rodič musí mít absolvovanou preventivní prohlídku u svého praktického lékaře. Platební doklady musejí být předloženy k proplacení nejpozději do tří měsíců (od úhrady, absolvování pobytu, vykázaní výkonu lékařem nebo vyhodnocení léčby). Nejsou akceptovány doklady o zaplacení za služby v nesmluvním zdravotnickém zařízení, pokud je stejná služba hrazena z veřejného zdravotního pojištění u smluvních

poskytovatelů.

Stále více úsilí věnujeme tomu, abychom celý proces získávání příspěvků klientům co nejvíce usnadnili. Zjednodušení spočívá ve zpracování žádostí elektronickou cestou. K tomu je ale nutné, aby klient zadal žádost prostřednictvím E-komunikace, případně použije-li formulář, aby ho vyplnil na PC a vytiskl. Pokud je to tedy možné, vyhněte se zasílání ručně vyplněných formulářů. Děkujeme.

Podmínky čerpání a výše příspěvků se mohou v průběhu roku měnit. Aktuální kompletní podmínky najdete standardně na webu ZP MV ČR.



# VYBERTE SI Z NÁSLEDUJÍCÍ NABÍDKY PŘÍSPĚVKŮ

## ZÁKLADNÍ PROGRAMY

### PŘÍSPĚVEK PRO DOSPĚLÉ

Až 500 Kč na jednu vybranou položku:

- permanentku na sport či on-line pohybové kurzy v minimální hodnotě 800 Kč (podmíněno absolvováním preventivní prohlídky u praktického lékaře), dentální hygienu včetně nácvičku (podmíněno absolvováním preventivní prohlídky u stomatologa nebo praktického lékaře)
- prevenci karcinomu kůže, prsu, děložního hrdla, tlustého střeva a konečníku
- prevenci cukrovky, nadváhy a obezity, sestavení jídelníčku
- kurz péče o dětské zuby, trekové hole, kognitivní pomůcky pro seniory od 65 let, lékařskou prohlídku pro řidiče od 65 let

### PŘÍSPĚVEK PRO DĚTI DO 18 LET

Až 1500 Kč v součtu na vybrané položky:

- sportovní kroužek či soustředění, lyžařský výcvik, kurz plavání, ozdravný pobyt v přírodě
- sportovní ochranné pomůcky, sportovní preventivní prohlídku
- prevenci karcinomu kůže, prevenci nadváhy a obezity, optometrické či podiatrické vyšetření
- prevenci tupozrakosti, vyšetření poruch imunity před očkováním, dentální hygienu včetně nácvičku
- masáže a pomůcky pro novorozence a kojence, organizované cvičení či plavání kojence s rodičem

Částku lze navýšit až o 1000 Kč tím, že rodiče postoupí svůj příspěvek dítěti (nárok rodiče na příspěvek je podmíněn absolvováním preventivní prohlídky u praktického lékaře).

## BONUSOVÉ PROGRAMY

### PŘI SPLNĚNÍ STANOVENÝCH PODMÍNEK LZE ČERPAT LIBOVOLNÝ POČET PŘÍSPĚVKŮ

Na očkování až 2 000 Kč

Na podporu duševního zdraví až 4 000 Kč: na konzultace u psychoterapeuta, klinického psychologa, klinického logopeda

Na zdravé hubnutí až 4 000 Kč

Na letní pobyt se sportovními aktivitami pro děti až 500 Kč: příspěvek poskytovaný v rámci akce Dětské sportovní léto (červenec a srpen)

### SPECIFICKÝ PŘÍSPĚVEK ŽENÁM V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

Až 3 000 Kč v součtu a to na:

- předporodní kurz, cvičení pro těhotné a ženy po porodu (včetně on-line kurzů)
- vitamíny a doplňky stravy
- vyšetření štítné žlázy v těhotenství, genetický screening, 3D či 4D ultrazvuk, odběr pupečnickové krve
- masáže a dentální hygienu v těhotenství
- pomůcky pro kojení a laktační poradenství, nákup a analýzu mateřského mléka

K tomu navíc až 500 Kč na každého novorozence z vícečetného těhotenství – například na pomůcky pro kojení

Na rehabilitaci, rázovou vlnu, cvičení s fyzioterapeutem nebo sport až 500 Kč jako odměnu za absolvování screeningového vyšetření odpovídajícího věku a pohlaví klienta (preventivní onkologické prohlídky u gynekologa, vyšetření prsou na mamografu, kolonoskopického vyšetření tlustého střeva nebo vyšetření prostaty)

Na specifické diety, telemedicínu, odvykání kouření nebo komplexní onkologické vyšetření až 2 000 Kč

### SPECIFICKÉ PŘÍSPĚVKY PRO DÁRCE

Na lázeňské léčebné procedury:

- až 5 000 Kč pro dárce krve za minimálně pět odběrů plné krve nebo za stanovenou kombinaci odběrů
- až 7 000 Kč pro dárce kostní dřeně
- až 10 000 Kč pro dárce orgánů

Místo na lázeňské léčebné procedury je možné příspěvek využít např. na rehabilitaci, rázovou vlnu nebo sport, ovšem ve snížené výši – do 2 000 Kč v případě dárce krve, do 4 000 Kč v případě dárce kostní dřeně a do 7 000 Kč v případě dárce orgánů.

K tomu navíc pro dárce:

- až 250 Kč na vitamíny a minerály za minimálně dva bezpříspěvkové odběry plné krve
- až 1 000 Kč každému prvodárci

## MODELOVÝ PŘÍKLAD



**AŽ 35 000 KČ PRO ČTYŘČLENNOU  
RODINU ZE ZÁKLADNÍCH  
A BONUSOVÝCH PROGRAMŮ**

### DÍTĚ

• Lyžařský výcvik	1 500 Kč
• Očkování	2 000 Kč
• Bezlaktózová dieta	2 000 Kč
• Vyšetření u klinického logopeda	4 000 Kč
• Dětské sportovní léto	500 Kč

### DÍTĚ

• Cyklistická přilba	1 500 Kč
• Očkování	2 000 Kč
• Vyšetření u klinického psychologa	4 000 Kč
• Dětské sportovní léto	500 Kč

### MATKA

• Kurz péče o dětské zuby	500 Kč
• Vyšetření v těhotenství	3 000 Kč
• Bezlepková dieta	2 000 Kč
• Jóga za screening	500 Kč
• OCT vyšetření	500 Kč

### OTEC

• Trekové hole	500 Kč
• Očkování	2 000 Kč
• Psychoterapeut	4 000 Kč
• Pro dárce krve na sport	2 000 Kč
• Komplexní onkologické vyšetření	2 000 Kč

Nabídka příspěvků platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy.  
Kompletní informace a podmínky najdete na [www.211.cz](http://www.211.cz).

FOND PREVENCE

# DESATERO DOKTORA RADY, JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ

Chcete vést zdravější a šťastnější život?

Přinášíme vám tipy, jak k tomu využít příspěvků z fondu prevence.

Inspirujte se následujícím desaterem.





# 1.

## PRAVIDELNĚ CVIČTE, HÝBEJTE SE. FYZICKÁ AKTIVITA PŘINÁŠÍ MNOHO ZDRAVOTNÍCH BENEFITŮ.

**Dejte dětem možnost strávit kus prázdnin**  
na sportovním táboře. Dopřejte jim radost z pohybu.  
Využijte k tomu příspěvek 500 Kč.

1500 Kč



**Podpořte u svých dětí zájem o pohyb a sportování.**

Pomozte jim zvyknout si na zdravý životní styl. Využijte  
příspěvek 1500 Kč na sportovní kroužek nebo kurz.

500 Kč



# 2.

## JEZTE VYVÁŽENOU STRAVU, BOHATOU NA OVOCE, ZELENINU, CELOZRNNÉ VÝROBKY, BÍLKOVINY A ZDRAVÉ TUKY. UDRŽUJTE SI ZDRAVOU HMOTNOST.



500 Kč



**Udělejte první krok.** Zjistěte, zda máte dobrý poměr mezi svalovou  
hmotou a množstvím tuku v těle. Zajděte si na analýzu složení svého  
těla. Využijte na to příspěvek 500 Kč. A vezměte s sebou i svého  
potomka. Na toho dostanete vyšší příspěvek – až 1500 Kč.

# 3.

## TRPÍTE-LI OBEZITOU, ZAČNĚTE SE LÉČIT. PŘEDEJDETE MNOHA ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM A KOMPLIKACÍM.

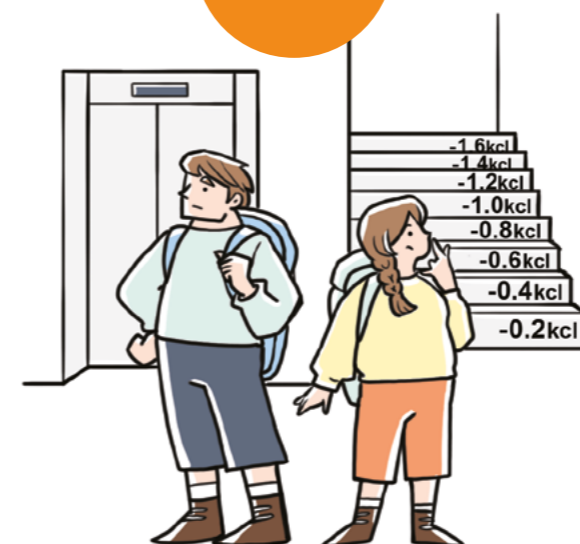


1500 Kč

**Pomozte svému dítěti, které má potíže s obezitou,** udržet  
si zdravou váhu a fyzickou kondici. Využijte pro něj příspěvek  
1500 Kč na konzultaci s nutričním terapeutem.



4000 Kč



**Pokud trpíte obezitou,** nebo dokonce máte  
cukrovku, využijte příspěvek 2000 Kč na edukační  
kurz, kde od odborníků získáte informace  
a doporučení, jak obezitu a diabetes lépe zvládat.

2000 Kč

**Vzali jste svůj problém s obezitou vážně,**  
léčíte se a už jste dokázali zredukovat svou  
hmotnost o deset procent? Využijte příspěvek  
4000 Kč na udržení dosaženého výsledku a na  
pokračování v léčbě pod odborným dohledem.



# 4.

**ZBAVTE SE ZÁVISLOSTÍ, PŘESTAŇTE KOUŘIT, OMEZTE KONZUMACI ALKOHOLU A DOSTATEČNĚ SPĚTE.**

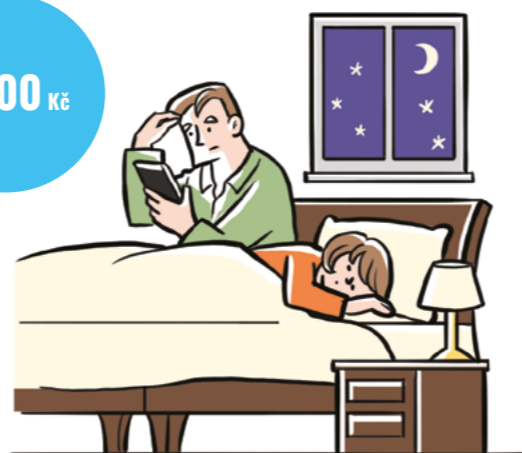


2 000 Kč



**Rozhodli jste se definitivně skoncovat s kouřením,** ale nedokážete přestat ze dne na den? Využijte příspěvek 2 000 Kč na pomůcky pro odvykání, jako jsou nikotinové žvýkačky nebo náplasti.

4 000 Kč



**Máte problém se závislostí na internetu,** sociálních sítích nebo počítačových hrách? Do noci koukáte do počítače nebo mobilu a pak nemůžete spát? Využijte příspěvek 4 000 Kč na psychologické poradenství.



# 5.

**CHRAŇTE SE PŘED SLUNCEM A UDĚLEJTE VŠE PRO TO, ABYSTE MINIMALIZOVALI RIZIKO ÚRAZU.**

500 Kč



**Nechte si pro jistotu zkontrolovat pigmentová znaménka.**

Na vyšetření dermatoskopem využijte příspěvek 500 Kč pro dospělé a 1 500 Kč pro děti.



1 500 Kč

**Zajistěte svému dítěti bezpečnost při sportu.**

Využijte příspěvek 1 500 Kč na sportovní ochranné pomůcky, jako jsou přilby, chrániče či další vybavení pro bezpečný pohyb.

# 6.

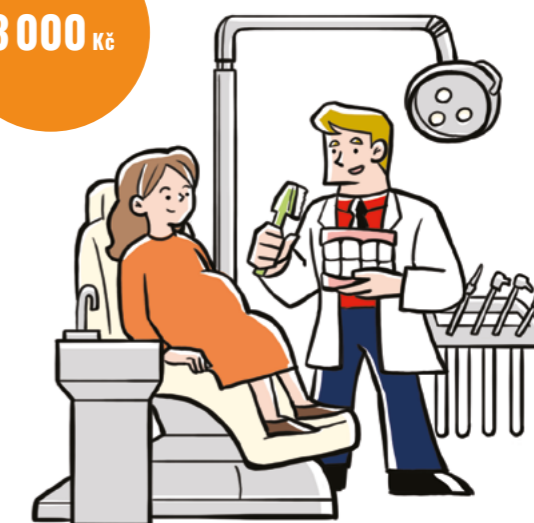
**CHOĎTE PRAVIDELNĚ NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY K ZUBNÍMU LÉKAŘI.**



1 500 Kč



3 000 Kč



**Umožněte svým dětem** mít po celý život zdravé a krásné zuby. Využijte pro ně příspěvek 1 500 Kč na dentální hygienu či rovnátka nebo se přihlaste na kurz péče o dětské zuby, na který můžete získat příspěvek 500 Kč.

**V těhotenství je péče o zuby důležitější** než kdy jindy. Budoucí maminky, využijte toho, že příspěvek na dentální hygienu pro těhotné je vyšší. Můžete na ni dostat až 3 000 Kč.

# 7.



## CHOĎTE PRAVIDELNĚ NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY K PRAKTICKÉMU LÉKAŘI.

500 Kč

### Nezanedbávejte preventivní prohlídky

u praktika. Každý dospělý by je měl absolvovat jednou za dva roky. Za dodržení tohoto intervalu vás odměníme. V takovém případě můžete získat příspěvek 500 Kč na pravidelné sportovní aktivity, například na permanentku do posilovny.



# 9.

## ÚČASTNĚTE SE PLOŠNÝCH SCREENINGOVÝCH PROGRAMŮ.

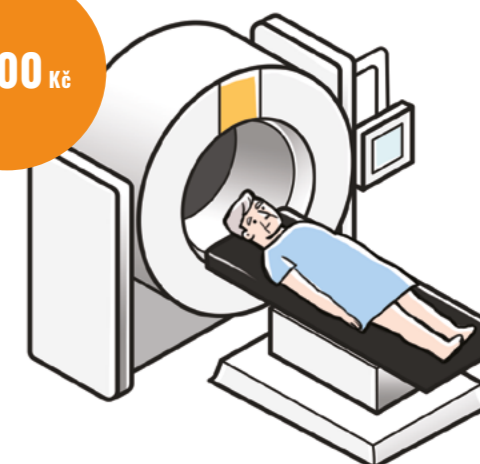


500 Kč



**Screeningy jsou preventivní vyšetření** doporučovaná všem lidem, kteří dosáhli stanoveného věku. Jedná se zejména o kolonoskopii tlustého střeva, o gynekologické a mamografické vyšetření u žen a vyšetření prostaty u mužů. Mají odhalit rakovinu v počátečním stadiu. Za absolvování screeningové prohlídky můžete získat odměnu – příspěvek 500 Kč na ambulantní rehabilitaci nebo sportovní aktivity, např. na permanentku na sport.

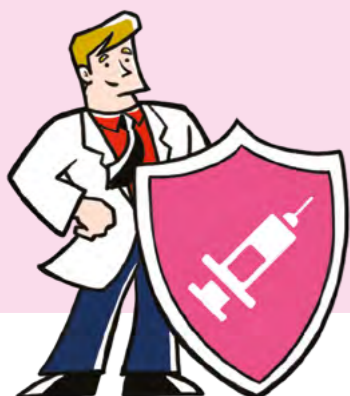
2 000 Kč



**Pokud se rozhodnete**, že si nad rámec hrazených screeningových programů pro svůj klid sami uhradíte sadu preventivních vyšetření v některém z komplexních onkologických center, můžete k tomu využít příspěvek 2 000 Kč.

# 8.

## NECHTE SE OČKOVAT.



2 000 Kč

**Chraňte sebe a své blízké** před nebezpečnými infekčními onemocněními. Zvažte i očkování, která nejsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění. K úhradě takového očkování využijte příspěvek 2 000 Kč.



# 10.

## NAUČTE SE ZVLÁDAT STRES, STÝKEJTE SE PRAVIDELNĚ S RODINOU A PŘÁTELI, ČTĚTE A UČTE SE NOVÉ VĚCI.



4 000 Kč

**Péče o duševní zdraví** je stejně důležitá jako péče o zdraví tělesné. Vyhledejte odbornou pomoc, jestliže vás trápí nadměrná nervozita, nespavost nebo úzkost. Využijte příspěvek 4 000 Kč na psychoterapii nebo konzultaci s klinickým psychologem.



# ZDRAVÍ DO FIREM

*Naše pojišťovna už několik let rozvíjí program zaměřený na spolupráci firmami s cílem postupně je přeměnit na zdravotně odpovědné společnosti, které systematicky pečují o zdraví svých zaměstnanců. Vycházíme přitom z předpokladu, že odolní lidé bez chronických zdravotních problémů jsou pro ekonomiku každého podniku základní hodnotou. A jak se začíná ukazovat, zejména mladší generace dokáže zdravotní benefity ocenit, pokud je zaměstnavatel nabízí.*

Velmi zdařilá je zejména naše spolupráce se společností Albert. Tato společnost vzala péči o zdraví svých zaměstnanců opravdu vážně a věnuje se jí dlouhodobě a neúnavně. Za to jí

nedávno náš generální ředitel David Kostka udělil certifikát Corporate Health Responsibility. Tento certifikát pro zdravotně odpovědné firmy zavedla Zdravotní pojišťovna minis-

terstva vnitra jako novinku. Albert ho dostal jako první a my věříme, že budou přibývat další adepti z řad firem, kterým zdraví jejich zaměstnanců není lhostejné.

## Příklady benefitů společnosti Albert

### DNY ZDRAVÍ

S pořádáním dnů zdraví Albert začal v roce 2017, od té doby se jich uskutečnily stovky. Na programu se podílí naše pojišťovna. Součástí jsou například masáže, měření skladby těla, spirometrie, poradenství, vyšetření zraku, pih, cév, pohybového aparátu, nožní klenby, hladiny cukru a cholesterolu a také workshopy.

### PREVENCE S ALBERTEM

To je další program pro zaměstnance připravovaný společně s naší pojišťovnou. Naše spolupracující lékařka Gianna Conti pomáhá s jeho koncepcí a rozvojem. Program je namířen proti respiračním a chřipkovým onemocněním. Albert tak zaměstnancům pravidelně dodává vitamíny a minerály, dez-

infekci a ochranný krém na ruce a zajišťuje a hradí všem zájemcům očkování.

### PRAVIDELNÉ WEBINÁŘE A ČLÁNKY

Prostřednictvím webinářů a článků získávají zaměstnanci pravidelně každý měsíc informace týkající se fyzického i duševního zdraví. Obsah připravují odborníci –

lektoři, terapeuti a také lékaři zprostředkovaní naší pojišťovnou.

### LÉKAŘ ON-LINE

Zaměstnanci mohou využívat služeb společnosti uLékaře.cz a konzultovat zdravotní problém s lékařem on-line. Službu mají dostupnou denně na webu či v mobilní aplikaci.

### KARTA MULTISPORT

S touto kartou, na kterou Albert svým zaměstnancům přispívá, mají zaměstnanci přístup na sportoviště a do relaxačních center po celé republice.

### VYŠETŘENÍ A DAROVÁNÍ KRVE

Zaměstnanci mají možnost nechat si zdarma vyšetřit krev, například

v rámci akcí, jako je Suchý únor nebo Movember, nebo na MDŽ. Mohou také využít slevu na vyšetření krve u externích spolupracujících partnerů. Současně Albert organizuje na svém centrálním pracovišti dvakrát ročně darování krve.

### APLIKACE

Zaměstnanci mají k dispozici aplikaci zaměřenou na zdravý životní styl a sportovní aktivity.

### ROADSHOW

Prodejný a distribuční centra Albert pravidelně objíždějí lektorky. Jejich činnost je zaměřena na zdravé stravování a probíhá pod záštitou Nadačního fondu Albert.

### OVOCNO-ZELENINOVÉ SVAČINKY

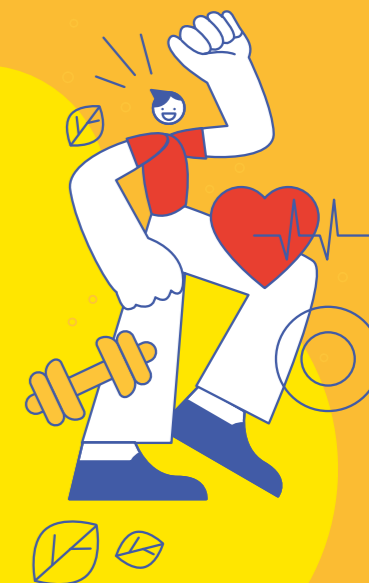
Na pravidelných poradách se účastníkům podávají zdravé svačinky.

### CHARITATIVNÍ BĚHY

Albert organizuje sportovní charitativní akce. Během či chůzí si zaměstnanci utužují své zdraví a výtěžek zároveň pomáhá dětem z dětských domovů.

### LINKA POMOCI

Zaměstnanci mají k dispozici kontakt na službu, která jim pomáhá řešit složité životní situace.



## POMOC PRO KLIENTY A RODINY KLIENTŮ S ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM

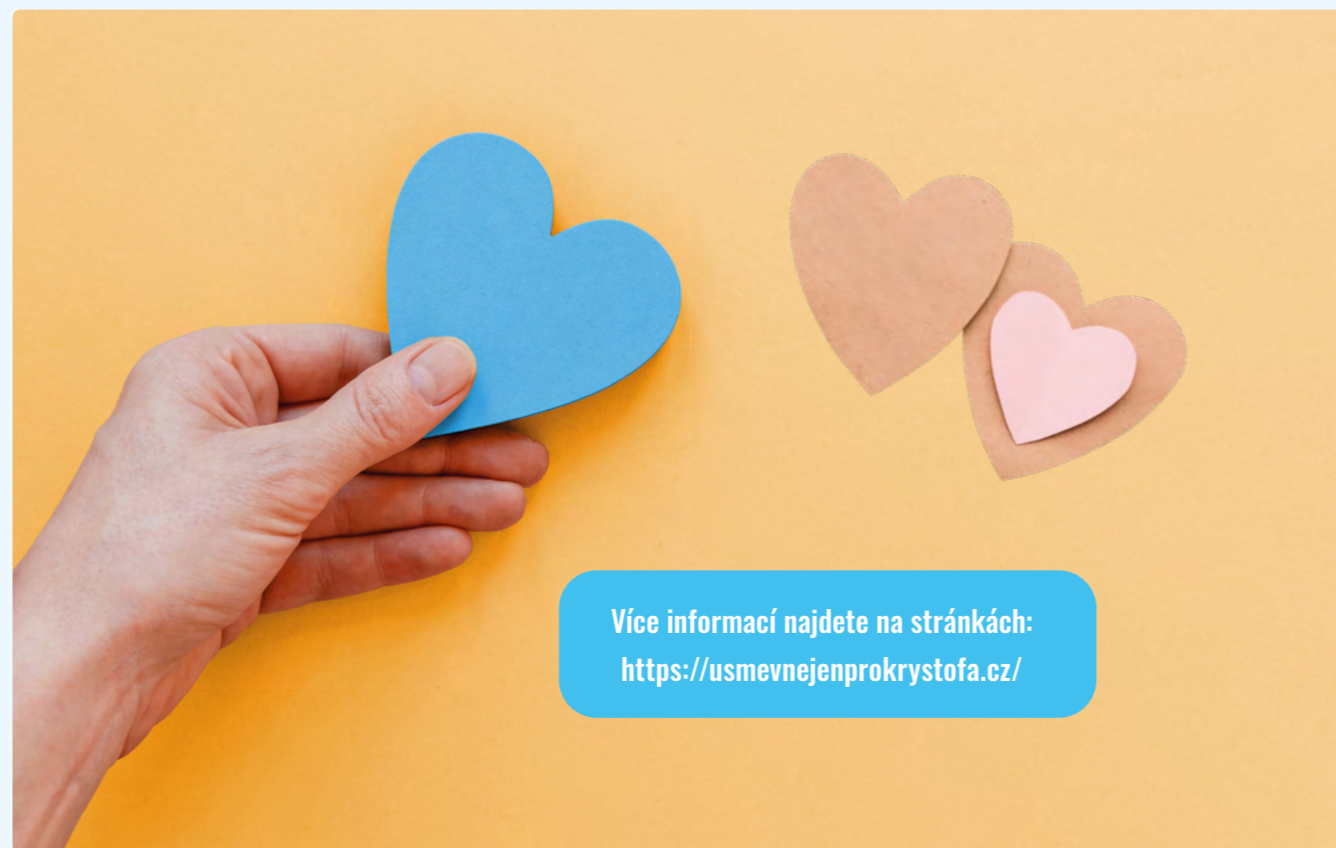
Každým rokem u nás podle statistik přibude na osmdesát devadesát tisíc nálezů zhoubných novotvarů. Za svůj život rakovinou onemocní každý třetí Čech, ale jistě ne každý, kdo si takovou diagnózu vyslechne, je na to připraven. A netýká se to jen samotného pacienta, ale také jeho blízkého okolí, jeho rodiny. Většina z nás v takové chvíli propadá panice a neví, jak dál. Lékař, který pacientovi sdělí závažnou diagnózu, mu samozřejmě také navrhne nějaké řešení, seznámí ho s možnostmi terapie a bude ho provázet

celým léčebným procesem. Pacient je ale pod velkým psychickým tlakem, který ztěžuje porozumění informacím a rozhodování. Kromě psychických problémů musí on sám a s ním i jeho rodina často řešit také ekonomické a sociální potíže, které přesahují možnosti standardní zdravotní péče.

Naše pojišťovna se snaží svým klientům, kteří se dostanou do tak vážné situace, pomoci cestou zprostředkování potřebných informací a kontaktů. Ať už potřebujete s čímkoli v souvis-

losti s onkologickým onemocněním poradit, nebo hledáte někoho, kdo má čas vás vyslechnout, doporučujeme obrátit se na nadaci Úsměv nejen pro Kryštofa, se kterou máme podepsané memorandum o spolupráci.

Nadaci můžete kontaktovat denně od 9 do 18 hodin na telefonním čísle: +420 739 360 498



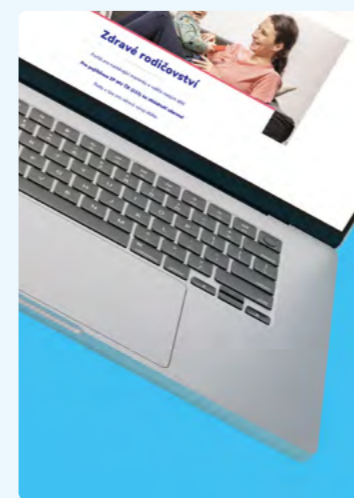
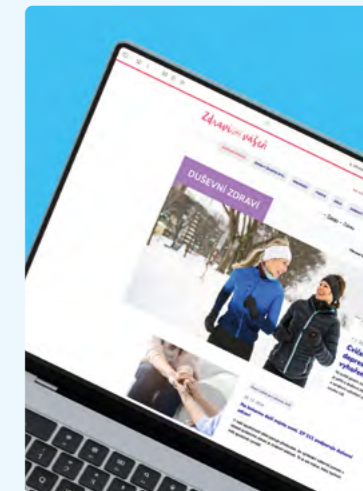
Více informací najdete na stránkách: <https://usmevnejenprokrystofa.cz/>

## WEB ZDRAVÍ JAKO VÁŠEŇ

Říká se, že dobrá rada má cenu zlata. Dobré rady od povolanych osob se snažíme veřejnosti prezentovat na našem webu Zdraví jako vašeň. Na těchto stránkách se věnujeme tématům z oblasti zdravého životního stylu. Zaměřujeme se na pohybové aktivity, duševní pohodu, zdravé stravování

a podobně. Připravujeme zde také seriál článků informujících o fungování systému veřejného zdravotního pojištění, abychom přispěli ke zlepšení zdravotní gramotnosti.

<https://www.zdravijakovasen.cz>



## PORTÁL ZDRAVÉ RODIČOVSTVÍ

Pro nastávající maminky, pro rodiče, prarodiče, tety, strýčky, prostě pro všechny, které aktuálně zajímá tematika zdravého vývoje dětí, rozvíjíme portál Zdravé rodičovství. Najdete zde instruktážní videa o první pomoci, cvičení pro maminky, rozhovory s odborníky a každý měsíc nový podcast.

Letos jsme navíc spustili diskusní fórum, kde můžete sdílet své zkušenosti nebo rady. Je třeba se zaregistrovat, ale registrace je zdarma.

<https://www.zdravijakovasen.cz/zdrave-rodicovstvi>

## CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ OD GENERALI

Pro naše klienty jsme ve spolupráci s Generali Českou pojišťovnou opět připravili výhodné pojištění. Z nabídky na rok 2025 našim klientům doporučujeme:

### CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

V nabídce je cestovní pojištění do celého světa, ale pojistit se můžete také na cesty po České republice. Pro dovolenou nebo krátké pracovní cesty můžete využít krátkodobé cestovní pojištění. Roční cestovní pojištění je ideální pro ty klienty, kteří cestují pravidelně nebo vyjíždějí opakovaně, ať už za prací, nebo zábavou. Studentům, kteří se chystají na studijní pobyt do zahraničí v programu Erasmus+, pak je určeno speciální cestovní pojištění,

přizpůsobené jejich potřebám. Podrobnou nabídku cestovního pojištění včetně všech slev a výhod najdete na našich webových stránkách.

### KRÁTKODOBÉ ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ PRO DĚTI DO 1 ROKU ZDARMA

Toto pojištění je v nabídce nově od loňského července. Týká se dětí do jednoho roku, kterým kryje rizika spojená s úrazem. Pojištění můžete sjednat do 30 dnů od narození miminka. Využijte k tomu voucher umístěný na našich webových stránkách.

### POJIŠTĚNÍ MAZLIČEK

Pokud máte psa nebo kočku, je toto pojištění právě pro vás. Ochrání vás

před nečekanými výdaji spojenými s úrazem či nemocí vašeho čtyřnohého kamaráda. Pojištění můžete uzavřít on-line, v nabídce je několik variant pojištění. Podrobné informace najdete na našich webových stránkách.

Vyřídít si pojištění on-line je možné ve všech případech s výjimkou pojištění cest studentů na Erasmus+, které lze sjednat pouze na klientských centrech naší pojišťovny. Pracovníci klientských center vám poradí a pomohou.

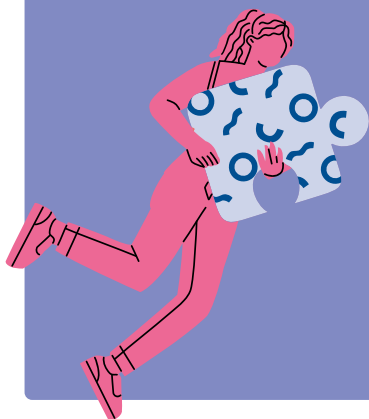
<https://www.zpmvcr.cz/pojistenci/pojisteni-od-general-ceska-pojistovna>



**NAŠE INFOLINKA:**

**222 222 255**

Volající platí kompletně hovor dle svého tarifu. Lze uplatnit volné minuty či neomezený tarif.



**NAVŠTIVTE NÁS, MÁME VÍCE NEŽ 90 KLIENSKÝCH CENTER PO CELÉ ČR**



**NAPIŠTE NÁM, POUŽIJTE:**

• datovou schránku:

**9swaix3**

• kontaktní formuláře



**VYUŽIJTE NÁŠ PORTÁL E-KOMUNIKACE A VYŘIŽUJTE SVÉ POŽADAVKY NA DÁLKU**



**VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠEM WEBU:**

[www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz)  
[www.211.cz](http://www.211.cz)

**SLEDUJTE NAŠE SOCIÁLNÍ SÍTĚ:**



**@pojistovnazpmvcr**



**@211\_zpmvcr**



**Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR**