

# bulletin

Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR

2015

**Lucie  
Benešová**  
žena mnoha  
tváří



**VÁCLAV NECKÁŘ**  
Člověk musí věřit

Recept na  
pohodu: **JÓGA**

**VĚRNOST ZP 211**  
těšte se na odměnu

**BONUSY  
PRO VÁS!**





## Zdraví jako vašeň

# 211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

### Stačí jen kliknout na [www.zjv.cz](http://www.zjv.cz)

V roce 2015 oslaví projekt „Zdraví jako vašeň“ 5 let od svého vzniku. Přinese vám články lékařských kapacit na téma prevence, nabídku klientům ZP MV ČR na absolvování extrapreventivních prohlídek, populární program „Změním se“, kondiční plány a věnovat se bude i nadváze dětí.

Nemohou chybět atraktivní soutěže o skvělé ceny a přehled toho nejlepšího z minulých pěti let.

**zdraví  
jako  
vášeň** 5  
let

## Obsah

- 4 Editorial generálního ředitele: Úspěšná inventura
- 6 Skvělé skóre ZP MV ČR
- 7 Jste spokojeni se svojí ZP 211? Pošlete to dál...  
Chci patřit k nejlepším. Přihlásím se k ZP MV ČR
- 8 Lucie Benešová: Před kamerou svůdnice,  
doma starostlivá matka
- 12 Přispíváme celé rodině
- 14 Václav Neckář: Recept na životní zkoušky?  
Člověk musí chtít a věřit
- 16 Bezkonkurenční cestovní pojištění se ZP 211  
Nemocným dětem hory a moře
- 17 Podporujeme dárce krve a kostní dřeně  
Mimořádná nabídka pro členy Klubu pojištěnců
- 18 Proč být tlustý a nemocný, když mohu být štíhlý a zdravý.  
Se svojí ZP 211 to dokážu
- 21 Unikátní vyšetření jen u ZP 211
- 23 Karta života a její super výhody
- 24 Jste nervózní, popudliví a bez energie? Lékem může být JÓGA
- 28 Zdraví jako vašeň!
- 30 Exkluzivní vyšetření v MOÚ zachraňuje životy - rozhovor  
s prof. MUDr. J. Žaloudíkem, CSc. a prim. MUDr. Igorem  
Kissem, PhD.  
Celostátní screening proti rakovině  
Výživa ovlivní úspěch léčby
- 34 Adresy poboček: Kontaktní místa v celé ČR



**Bulletin 2015** © Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál  
*Odpovědná redaktorka:* Mgr. Hana Kadečková, *Zdraví jako vašeň:* Jan Suchánek  
*Grafická úprava:* [www.virtualworld.cz](http://www.virtualworld.cz), *tisk:* Profi-tisk group, s.r.o., *fotografie:* Monika Navrátilová, Jan Silpoch a archiv  
**NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA.** Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně  
šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele je zakázáno.



## EDITORIAL

*Když jsem přemýšlel o letošním úvodu, napadlo mě, že by vás mohla zajímat konkrétní čísla, jak si vaše pojišťovna vede a co pro vás dělá. Jsem rád, že výsledky této pomyslné inventury jsou velmi dobré a optimistické. Nakonec, posuďte sami.*

Nejsledovanějším kritériem v působení zdravotní pojišťovny je úhrada zdravotní péče. ZP MV ČR je schopná dlouhodobě hradit i tu nejnáročnější a nejmodernější zdravotní péči. Mohu potvrdit, že loni jsme zase o něco zvýšili výdaje na zdravotní péči o vás - naše klienty. Zaplatili jsme celkem téměř 26 miliard korun. V roce 2013 to bylo necelých 23,5 miliard korun.

V médiích jste mohli číst historky o tom, jak jsou čeští pacienti ochuzeni o možnost být léčeni pomocí protonového ozařování, protože pojišťovny nechtějí s Pražským protonovým centrem uzavřít smlouvy. Nevěřte všem zprávám v tisku.

Klienti naší „dvěstějedenáctky“, kteří museli podstoupit protonové ozařování, byli ošetřeni i bez uzavřené smlouvy. Za protonovou terapii jsme zaplatili už 15 milionů korun. A samozřejmě tuto péči dostanou i ti, kteří ji budou potřebovat v příštích letech.

### NAŠE ZDRAVÁ FILOZOFIE

Jistě už dobře znáte naši filozofii, kterou je podpora zdraví a prevence. Proto našim klientům rádi pomáháme v jejich úsilí zůstat zdraví. Z fondu prevence přispíváme na různá vyšetření a očkování. Hradíme z něj ale také léčebně-zdravné pobyty pro chronicky nemocné děti a další aktivity. Na podporu prevence jsme v roce 2014 vydali 106 milionů korun.

I v letošním roce pro vás máme celou řadu příspěvků. Sledujte pravidelně naše webové stránky [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz), kde průběžně vyhlášíme nové akce. Příspěvky mohou být také různě rozloženy v čase. Je to bonusový program a jako takový je třeba ho brát. Myslete na to a sledujte náš web.

Můžete také kdykoliv zavolat na naši Infolinku 844 211 211 nebo zajít osobně na některé z našich téměř devadesáti kontaktních míst v republice. Naši pracovníci na přepážkách vás budou o všem rádi informovat.

Na své klienty myslíme více než konkurence. Proto nenaplňujeme na 100 % svůj provozní fond a ušetřené peníze necháváme ve prospěch léčení našich klientů. Od roku 2008 jsme vám na léčení tímto způsobem přidali navíc již 660 milionů korun.

O tom média bohužel neinformují, pozitivní zprávy pro ně nejsou zajímavé. Naštěstí vás tyto informace zajímají. Jinak bychom neměli tak velký úspěch v nábore nových klientů.

### VÍTÁME 31 400 NOVÝCH KLIENTŮ

V loňském roce se jich k nám přihlásilo 31 400. Děkujeme. A děkujeme i těm z vás, kteří jste nám zůstali věrní. Vaše ZP 211 má dnes již více než 1 milion a 250 tisíc klientů. A naším cílem je, abychom mohli s klidným srdcem říkat: spokojených klientů.

Děkuji, přeji vám hodně štěstí a opravdu pevné zdraví!

Jaromír Gajdáček, generální ředitel

# ÚSPĚŠNÁ INVENTURA

Využijte elektronickou **Kartu života:**  
MĚJTE SVÉ ZDRAVÍ POD PALCEM



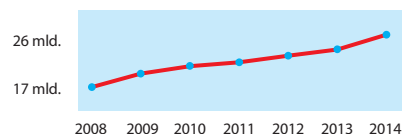
**TĚŠTE SE NA ČERVEN:**  
čeká na vás **BONUS** za věrnost

sledujte [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) a dozvíte se podrobnosti

# Skvělé skóre ZP MV ČR

## Za léčení klientů zapláceno 26 miliard

Celkem 25,9 mld. Kč zaplatila ZP 211 lékařům v roce 2014 za zdravotní péči, poskytnutou jejím klientům. V roce 2008 náklady na zdravotní péči činily 17,1 mld. Kč. Za šest let tedy výdaje ZP 211 za léčení jejích klientů vzrostly o 8,7 mld. Kč.



## 31 400 nových klientů

V roce 2014 se k ZP 211 přihlásilo 31 400 nových klientů. Ze všech zdravotních pojišťoven v zemi měla vaše ZP MV ČR nejlepší zůstatek, tedy rozdíl mezi příchody a odchody: plus 15 608 klientů. Například VZP měla toto „skóre“ hluboce záporné: minus 30 891 klientů. Úbytek klientů zaznamenaly ještě ČPZP a ZP Škoda. Vaše ZP 211 má dnes již více než milion a čtvrt klientů.

## Léčba protony? Uhrazeno již 15 milionů

Na potřebné léčení nebylo třeba vymáhat po naší pojišťovně ze strany Pražského protonového centra podpis jakékoliv smlouvy. I bez ní totiž zatím od roku 2013 ZP MV ČR zaplatila klientům, kteří léčbu nádorů pomocí protonového ozařování potřebovali, téměř 15 milionů korun.

## 106 milionů vyplaceno na prevenci

Celkem 105,8 milionů korun vyplatila v loňském roce ZP MV ČR svým klientům z fondu prevence. Příspěvky jsou určeny například na očkování a preventivní vyšetření nehrzená ze zdravotního pojištění, na léčebně-zdravné pobyty chronicky nemocných dětí, na podporu dárcovství krve či na aktivní podporu zdraví klientů ZP MV ČR.

## 660 milionů z provozu přesunuto na léčbu

Díky výbornému hospodaření a vysoké produktivitě práce si ZP MV ČR mohla v letech 2008 až 2014 dovolit nenaplnit stoprocentně svůj provozní fond. Ušetřených 660 milionů korun ponechala ve prospěch základního fondu, ze kterého pojišťovna hradí léčení klientů ZP 211.

## 145 980 odpovědí

Téměř 146 tisíc odpovědí poskytly v loňském roce operátorky Infolinky klientům ZP MV ČR. Odpověděly na 77 420 telefonátů. Odepsáno bylo na 68 560 infomailů. Volejte na číslo 844 211 211. Pište na e-mail: info@zpmvcr.cz.

# Jste spokojeni se svojí ZP 211? Pošlete to dál...

I v letošním roce vyhlášíme velmi zajímavou akci pro spokojené klienty ZP MV ČR. Jste-li s našimi službami spokojeni, může to být důvod poslat to dál a doporučit nás svým známým, přátelům či příbuzným. **Být aktivní a podílet se na rozšíření více než milionové rodiny ZP 211 se totiž vyplácí! Takže neváhejte a čerpejte více bonusů pro své zdraví!**

*Akce je časově omezena. Více informací získáte na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) či na klientských pracovištích ZP MV ČR. Klikněte na náš web hned.*

## Chci PATŘIT K NEJLEPŠÍM. Přihlásím se k

# ZP MV ČR

Chci být pojištěn u největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny ✓

Chci jistotu kvalitní a moderní lékařské péče ✓

Přeji si být pojištěn u ZP, která má smlouvy s nejlepšími doktory ✓

Chci Kartu života a díky ní přesně vědět, kolik stojí mé zdraví ✓

Chci se zúčastnit unikátních projektů ZP 211 na podporu mého zdraví ✓

...vyplním ONLINE přihlášku na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz)





Klientka ZP 211, matka čtyř dětí a úspěšná herečka Lucie Benešová

## Před kamerou SVŮDNICE, doma STAROSTLIVÁ MATKA

**Je ženou mnoha tváří, někdy sexy svůdnice, jindy i bezohledná kariéristka. Naštěstí ale jen před kamerou. Soukromý život herečky Lucie Benešové se podobá životům většiny nás ostatních: snaží se stíhat pracovní kariéru, rodinu i domácnost, stará se o čtyři děti a dokáže si najít i trochu času pro sebe.**

Když se s ní dáte do řeči, zjistíte, že je to sympatická, příjemná, optimistická žena, plná neuvěřitelné energie. A to už je námět na první otázku: Kde berete energii a pozitivitu, která z vás vyzařuje? „Nedokážu odpovědět, jestli se to dá nějak naučit. Spíš si myslím, že člověk už se s nějakou energií narodí. A já, přiznám se, jsem někdy až přehnaný optimista. Věřím, že všechno dopadne dobře. A když ne, no tak nejde o život. Nezhroutním se z toho,“ dodává pevně tato křehká blondýnka, narozená v ohnivém znamení lva.

### Motivace k hubnutí? Úzký kostýmek nebo láska

Sešly jsme se jedno lednové dopoledne v jejich pražském bytě. Okamžitě na mne dýchla příjemná atmosféra útulné, světlými barvami prozářené, obytné kuchyně, zařízené ve stylu francouzského venkova.

Kromě Lucie mne mezi dveřmi přivítal zuřivým štěkotem i rodinný čtyřnohý mazlíček, na jehož jméno jsem se zapoměla zeptat. Snad proto, že když vykonal uvítací rituál, schoulnil se do rohu na křeslo a už jsme o něm nevěděly. Ze čtyř dětí, které herečtí manželé Lucie Benešová a Tomáš Matonoha vychovávají, s námi byla jen nejmenší tříletá Lara. A v průběhu rozhovoru se zdálo, že tahle okatá dlouhohláská je to nejhodnější dítě na světě. Do téměř dvouhodinového rozhovoru zasáhla maximálně dvakrát. Jednou, když měla chuť na svačinku a podruhé, když jsme jí moc křičely do pohádky.

Právě po porodu Lary musela Lucie poměrně rychle zhubnout, protože krátce na to začínala točit seriál Gympl s (r)učením omezeným, kde dostala roli ambiciózní, sexy zástupkyně ředitelky Lenerové.

Nejlepší motivací pro zhubnutí tak byly v kostymérně čekající vypasované kostýmkyně, říká Lucie: „Kdyby ta postava byla macatá, nefungovalo by to. Musela být prostě štíhlá. Tak jsem jednoduše zmenšila porce na polovinu a s chutí si dala třeba rýži se zeleninou,“ popisuje sympatická herečka.

K hubnutí je podle ní nutná jasná motivace. Pro ni to byla role, ale má radu i pro nás ostatní: „Na hubnutí je výborné, když se ženské zamilují. To je pak „neskutečněj fičák“. Ovšem do doby, než ho pak mají jistého. To pak tloustnou oba, jak jsou šťastní, v pohodě a chodí na ty romantické večeře...“, dodává s úsměvem té, která ví, o čem mluví. Prozradila totiž, že spolu s Tomášem po čase také přibrali: „Ty, řekněme, první dva roky euforie mi bylo jedno jak vypadám nebo co jím, protože mi bylo prostě dobře. Teď už se zase hlídám, jinak bych byla stokilová,“ směje se.

### Takové dobré brambůrky

O tom, co uvařit rodině Lucie hodně přemýšlí. O výživě přečetla řadu knížek. „Když jsem zjistila, jak nekvalitní maso, ale i zeleninu jsme nuceni kupovat, bylo mi z toho smutno. Maso napumpované antibiotiky a hormony, zelenina pesticidy... Snažím se nakupovat zdravé potraviny. Máme například svého dodavatele králíčeho masa, pro zeleninu chodím na trh,“ popisuje svoji snahu o zdravé stravování.

K tomu patří i fakt, že maso vaří maximálně jedenkrát týdně. Jinak rodině servíruje ryby, zeleninu, sýry. „Myslím, že jíme zdravě, ale někdy „ujíždíme“ na smaženém sýru“, přiznává s tím, že tuhle občasnou lahůdku miluje celá rodina. Dnes má však na večeri jiný recept: tuňák na pórku s těstovinami, posypaný nivou.

Lucie je přesvědčená, že Češi svá těla rádi přetěžují velkými porcemi a tučnou, těžkou stravou. „Vůbec by nám neškodilo zmenšit porce klidně i na polovinu a trochu jídlo odlehčit. Mám knihu s názvem Jídlo jako lék. A říkám si, že by bylo fajn přesně tak k jídlu přistupovat: alespoň

**Nudu jsem dlouho nezažila, to slovo neumím používat. Snažím se najít trochu času pro věci, které mám ráda.**



zapřemýšlet, jak mi to, co se právě chystám uvařit a sníst, může pomoci nebo naopak ublížit.“

A když jsme u zdravého lehkého jídla, tady je jeden rodinný recept. U Matonohů tomu říkají „takové dobré brambůrky“: osmahnete na oleji cibulku, pak přidáte na kostičky nakrájenou syrovou mrkev a stejně tak nakrájené brambory. Vše trochu osolíte, okmínujete a posypete kari kořením. Orestujete, poté mírně podlijete horkou vodou a pod pokličkou dusíte doměčka. Vyzkoušela jsem to a mohu potvrdit, je to překvapivě lahodné jídlo, skutečně „takové dobré brambůrky“, navíc se zdravou mrkvičkou.

## Rodina na prvním místě

Lucie je vytížená herečka. V době, kdy spolu hovoříme, natáčí seriál Doktoři z Počátků. Rodina je u ní ale na prvním místě. Proto se na čas vzdala i divadla. „Teď v divadle nehraju. Mám rodinu a té se chci plně věnovat, chci být většinu večerů s dětmi. A divadlo, to jsou odpovědné zkoušky a večer představení. Ale pokud za čas, až děti odrostou, přijde nabídka na nějakou pěknou divadelní roli, vyhybat se jí rozhodně nebudu,“ uvažuje.

A jak to má s volným časem? „Včera jsem dostala zajímavý dotaz: jestli je u nás někdy nuda. A já jsem si uvědomila, že nudu jsem strašně dlouho nezažila. Vůbec to slovo neumím používat. Snažím se ale najít trochu času pro věci, které mám ráda. Třeba si ráda kupuji časopisy o interiérech a představuji si, co všechno bych udělala. Pořád bych něco budovala, například na chalupě. Jenomže tam už je všechno, bohužel, hotové, tak teď nevím, co roupama.“

Další její vášní je organizování rodinných cest a dovolených. „Jsou to tři dny, co jsem objednala pronájem domečku přímo na pláži v Bretani. To bude naše letošní letní dovolená. Manžel zase vymýšlí, kam pojedeme v zimě na hory. A už vím, že na Velikonoce prožijeme takový trochu adre-

nalin – strávíme 10 dní v karavanu cestováním po Itálii. Určitě tak dobijeme baterky,“ těší se.

## Prostá touha někomu pomoci

O svém sociálním citění Lucie příliš zeširoka nehovoří. Když zmíním fakt, že je patronkou společnosti Dejme dětem šanci, která pomáhá dětem a mladým lidem z dětských domovů na jejich cestě k samostatnosti, jen to potvrdí.

A když se jí zeptám, co ji vedlo k rozhodnutí vzít si do péstounské péče holčičku v době, kdy už měla své dvě vlastní děti, odpoví prostě: „Chtěli jsme někomu pomoci. Někomu konkrétnímu. Posílat peníze je fajn, ale my chtěli něco víc, někoho přivínout, vzít ho mezi nás. Dát mu, co nemá – rodinu.“ A tak dnes mají Sárku a ona má je. Má talent a trpělivost pro práci s malými dětmi a touží se dostat na střední pedagogickou školu. V době, kdy vyjde tento rozhovor, bude mít po přijímacích zkouškách: „Moc jí držíme palce. Kéž by jí to vyšlo,“ dodává s nadějí Lucie.

Ptám se, zda některé z dětí projevuje zájem o profesi svých rodičů. Podle ní herecký talent zdědila patrně jen nejmladší Lara. „Je to taková komediantka, ráda se předvádí, tančuje... tak uvidíme.“ Ale rozhodnutí nechá na ní. „Jestli časem sama přijde, že to chce zkusit, bránit jí nebudu. Stejně, jako jí nebudu do ničeho tlačit. Zastávám názor, že práce, kterou člověk dělá, ho musí především bavit. Jinak je to špatně. Takže, ať si mé děti vyberou jakoukoliv práci, podpořím je.“

## Vynechat kontrolu u zubaře? Neexistuje

A co pohyb, cvičení, prevence? „Prevenci nepodceňuji. Chodím na pravidelné preventivní prohlídky a neexistuje, že by někdo z naší rodiny vynechal půlroční návštěvu u zubaře. Jsem přesvědčená, že každý z nás má zodpovědnost za své zdraví. Neuznávám názor: teď si dám kachnu se zelím, a když se mi udělá špatně, on mi někdo pomůže.“

Pohybu má Lucie při svém životním stylu víc než dost, ale uvažuje i o pravidelném cvičení. „Hledám, co by mě opravdu bavilo. Už vím, že posilování ve fitku to není. O čem vážně přemýšlím, je jóga,“ přemítá sympatická Lucie Benešová.

Autor: Hana Kadečková



## Kdo je Lucie Benešová

Narodila se 18. srpna 1974 v Praze. Vystudovala hudebně-dramatický obor na Státní konzervatoři v Praze. Herectví se věnuje už od malička, v současné době natáčí a dabuje. Vidět jste ji mohli v seriálech Kriminálka Anděl II, Horákoví, Ordinače v růžové zahradě, Ulice, Gympl s (r)učením omezeným, Vínaři. Nyní natáčí seriál Doktoři z Počátků. Hrálá mj. ve filmech Bobule, Ro(c)k podvratáků, Sametoví vrazi aj.

Je vdaná za herce Tomáše Matonohu. Z předchozího vztahu má syna Luciána (18). S manželem pak syna Štěpána (9) a dceru Laru (3). V roce 2007 si vzali do péstounské péče tehdy sedmiletou Sárku (15). Lucie je patronkou obecně prospěšné společnosti Dejme dětem šanci. V září loňského roku se stala tvář brněnského mamologického screeningového centra G-medica.



# Přispíváme CELÉ

## NA OČKOVÁNÍ 600 Kč

Přispějeme klientům až 600 Kč na očkování proti klíšťové encefalitidě, žloutence, meningokoků či pneumokoku. **Rodiče mohou postoupit svůj příspěvek dítěti. Je tedy možné, že dítě může čerpat příspěvek na očkování až do výše 1 800 Kč.**



## NA ZMÍRNĚNÍ LUPĚNKY

Klientům trpícím lupénkou přispějeme až 500 Kč z fondu prevence na nákup přípravku k zmírnění příznaků lupénky, zakoupeného v lékárně.

**500 Kč**

## NA DALŠÍ OČKOVÁNÍ 300 Kč

Klienti, kteří se nechají očkovat proti chřipce (v září až říjnu), černému kašli, rotaviřům, tetanu, vzteklině, pásovému oparu, HPV a dalším mohou čerpat příspěvek až 300 Kč. Pokud se rodiče vzdají příspěvku ve prospěch dítěte, může v těchto případech dítě čerpat až 900 Kč.

## 500 Kč DĚTEM NA TÁBOR

Děti od 7 do 15 let mohou dostat příspěvek až 500 Kč na školu v přírodě či na dětský tábor.

## DĚTEM NA ROVNÁTKA ČI DIETU

Děti od 7 do 15 let mohou čerpat příspěvek na fixní rovnátka zubů (pouze na jednu čelist) až do výše 1000 Kč. Pokud dítě trpí celiakií a je odkázáno na bezlepkovou dietu, může příspěvek 1000 Kč použít na nákup dietních potravin.

**1000 Kč**

## 800 Kč STUDENTŮM

Studenti mohou z fondu prevence čerpat příspěvek až 800 Kč na lékařskou prohlídku před studijní cestou do zahraničí, na preventivní sportovní prohlídky, na očkování při odjezdu do exotických zemí, případně na laserové operace očí – 400 Kč na jedno oko.

## DĚTEM S NADVÁHOU NA SPORT

**Motivací pro více pohybu může být příspěvek až 500 Kč pro děti od 7 do 15 let, které trpí nadváhou.** Příspěvek mohou použít na sportovní aktivity.

**500 Kč**

# RODINĚ

**BONUSY**



## ŽENÁM NA VYŠETŘENÍ

Klientky od 18 let mohou dostat až 400 Kč na preventivní vyšetření rizika tromboembolické nemoci při užívání hormonální antikoncepce, anebo ve věku od 45 let při užívání hormonální substituce. Příspěvek mohou případně použít na preventivní vyšetření osteoporózy denzitometrem.

**400 Kč**

## TĚHOTNÝM 800 Kč

Těhotné klientky mohou čerpat příspěvek ve výši 800 Kč na předporodní kurz či vitamíny, na vyšetření související s těhotenstvím a nehrazené z veřejného zdravotního pojištění (např. genetické nebo ultrazvukové), nebo na účast otce u porodu, příspěvek na epidurální analgesii, případně na odběr pupečnickové krve pro vlastní potřebu.



## KOJÍCÍM

Kojící klientka ZP MV ČR může čerpat příspěvek až do výše 800 Kč např. na cvičení žen po porodu, pomůcky pro kojení dětí, plavání a monitor dechu, pomůcky pro novorozence a kojence či na očkování pro novorozence, nehrazená z veřejného zdravotního pojištění.

**800 Kč**

## 400 Kč MUŽŮM

Muži mohou čerpat příspěvek až 400 Kč na vyšetření PSA prostaty, případně na preventivní vyšetření kardiovaskulárních onemocnění – ECHO, EKG.

## SENIORŮM NA SPORT

Klienti ZP MV ČR od 65 let mohou čerpat příspěvek 100 Kč na úhradu sportovní aktivity – např. plavání, účast na nordic walking a nebo nákup holí nordic walking, případně na kolektivní cvičení.

**100 Kč**

## 400 Kč PROTI RAKOVINĚ

Přispějeme vám na preventivní onkologická vyšetření – na mamograf (ženy od 40 do 45 let; starší mají hrazeno z pojištění), na test okultního krvácení do stolice, na rentgen plic, vyšetření kůže...

**Podmínky čerpání čtete na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz)**



# Recept na životní zkoušky? ČLOVĚK MUSÍ CHTÍT A VĚŘIT



**Jste pořád v akci, koncertujete, jezdíte po českých městech. Jak se cítíte - je to spíše vyčerpávající nebo vás koncerty nabíjejí novou energií?**

Nejlépe bych koncertoval každý den. Lidé v hledišti mi dávají sílu, radost a samozřejmě energii...

**Jak se udržujete ve formě, abyste byl fit? Cvičíte?**

Jezdím na veverce. To je náš rotoped. Měl bych častěji, ale i tak mi to pomáhá.

**Co stravovací režim - držíte nějaké diety? Jíte zdravě nebo občas zhřešíte?**

Brácha mě hlídá, ať nejím co nemám. Ale znáte to, jak jezdíme po koncertech, je těžké dodržovat správný stravovací režim.

**Dáte si i nějaké vínečko nebo pivko?**

Někdy slabý střik (když brácha nekouká...)

**A jak relaxujete?**

Procházkami v přírodě.

**V roce 2002 jste prodělal poměrně závažnou mozkovou mrtvici. Můžete se podělit s čtenáři našeho časopisu se svými zkušenostmi? Jaký je to pocit, když se proberete v nemocnici a zjistíte, že řadu věcí, které jste znal a věděl, si nepamätujete? Nebo, že chcete něco říci, ale ústa vás neposlouchají?**

Když mne režisér Jirka Adamec poslal do nemocnice a brácha mě odvezl, měl jsem pocit, že už nebudu zpívat ani mluvit. Naštěstí jsem měl s sebou kazetu, na které byly napsány texty písniček. Zeptal jsem se sestřiček v nemocnici v Litoměřicích, jestli bych jim mohl něco zazpívat. Zkusil jsem to s textem v ruce a podařilo se mi to.

S mluvením to bylo horší. Nedal jsem dohromady celou větu a bez textu jsem ne-

zazpíval žádnou píseň. Melodie zůstala, ale slova byla pryč. Z písní, které jsem před tím xkrát zpíval česky, německy, anglicky a rusky, jsem si nic nepamätoval. Dokonce ani lidové písničky, které mi maminka i babička v dětství zpívaly. Bylo prázdno...

**Můj tchán prodělal stejnou ataku a mluvit už nezačal. Přestože šanci měl, vzdal to a nerehabilitoval. Kde vy jste vzal sílu začít znovu?**

Moje ošetřující doktorka Marta Pochová mi doporučila logopedku MUDr. Marcelu Michaličkovou. Bylo to terno. Paní doktorka je skvělá - během půl roku mě naučila mluvit, řadit slova ve větě a pomáhala mi dávat dohromady texty písní. Její zázračnou metodou se mi podařilo vrátit zpět na jeviště. Člověk musí chtít a věřit... „Díky Marcelko!“

**Chodíte i dnes, po těch letech, na nějakou rehabilitaci?**

Sem tam jsme v kontaktu. Kdyby se to zhoršilo, zatáhnu za záchranou síť.

**Věřil jste, že ještě vstoupíte na jeviště? Věřil jsem - co bych dělal?**

**Můžete s odstupem let říci, že vám ta nemoc přinesla i něco pozitivního?**

Ta slepá kolej v mozku není bohužel úplně průjezdná. Nesmím se nechat odradit a musím zkoušet, zkoušet, zkoušet.

**V písni Andělé strážní zpíváte: „Kousek dál - nad náma / Tam nad našima hlavama / Se vznáší / Naši strážní andělé... / Když jsem ztrácel slova z úst / Zašepal / Pane, nedopusť / A já zpívám / Zase zpívám! /“. Věříte na anděly? Určitě jsem jich v životě potkal hodně a vždy mě ochránili!**

**Co byste vzkázal našim čtenářům - klientům Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra?**

Aby měli hodně štěstí, zdraví, lásky. A ať vás chrání andělé!

*Autor: Hana Kadečková*



## Kdo je Václav Neckář

Zpěvák Václav Neckář (23. 10. 1943) zářil na českém nebi populární hudby především v 60. až 80. letech minulého století, ale jeho popularita trvá dodnes.

Písničky Václava Neckáře patří k tomu nejlepšímu z české pop-music, a skladby jako např. Tu kytaru jsem koupil kvůli tobě (1965), Lékořice (1966), Stín katedrál (1966), Kdo vchází do tvých snů (má lásko) (1972), Chci tě líbat (1978), Mademoiselle Giselle (1979) či Tvým dlouhým vlasům (1980) se v českých rádiích hrají dodnes. Některé z nich do svých repertoárů převzali i jiní interpreti. V letech 1968 až 1970 byl společně s Martou Kubišovou a Helenou Vondráčkovou členem pěvecké skupiny Golden Kids. Od roku 1971 účinkoval s vlastní skupinou Bacily.

Neckářova koncertní činnost byla přerušena mozkovou příhodou v roce 2002, z níž se po náročné rehabilitaci zotavil a pokračuje v kariéře. Vystupuje na koncertech a natáčí nová alba. Skutečný comeback mu přinesla píseň Půlnoční z roku 2011, za kterou také získal Anděla a vstoupil do Síně slávy české populární hudby.

Václav Neckář prokázal i výrazný herecký talent. Známe ho z oscarového filmu Ostře sledované vlaky (1966) či ze snímku Skřivánci na niti (1969). Většina z nás se dodnes ráda podívá na klasickou hudební pohádku Šíleně smutná princezna (1968), kde hrál spolu s Helenou Vondráčkovou.

V posledních letech vydal dvě alba Dobrý časy (2012) a svátečně-vánoční Mezi svými (2014).



## Bezkonkurenční cestovní pojištění se ZP 211

**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.

### NOVĚ pojištění zvířecích mazlíčků

**Od 10. června vás čekají další zajímavé novinky.** Budete moci pojistit na cesty i své čtyřnohé miláčky. Nový balíček W-Trip MAX přináší výrazně vyšší limit na odpovědnost za škody, pojištění zásahu horské služby i pro případ pátrací akce. Zajímavá je exkluzivní nabídka pro klienty ZP MV ČR a jejich rodinné příslušníky E-Family. Zahrnuje celoroční cestovní pojištění v rámci Evropy pro klienta, jeho partnera a neomezený počet dětí a vnoučat, které s ním vycestují.



### Výjimečná nabídka: pojištění ZDARMA pro studenty

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.

## Nemocným DĚTEM HORY A MOŘE

Léčebně-ozdravné pobyty (LOP) u moře v Řecku a ve Vysokých Tatrách jsou určeny dětským klientům ZP 211 s chronickým onemocněním dýchacích cest nebo kůže, jako jsou např. astma, alergická rýma, atopický ekzém, lupénka a další.

**Jde o léty ověřený a klienty velmi žádaný program, který dětem pomáhá výrazně zmírnit projevy jejich nemoci.** Letos se do zahraničí vypraví na 750 malých klientů ZP 211. Od roku 1994, od kdy se LOP pořádají, se v zahraničí odléčilo už na 10 000 dětí - klientů ZP 211.

## Podporujeme dárcce krve a kostní dřeně

**Příspěvek až 6300 Kč na ozdravný pobyt mohou získat od své ZP 211 aktivní dárci krve, krevní plazmy a kostní dřeně. Samozřejmostí je multivitaminový přípravek po každém odběru.**

Pravidelní bezpříspěvkoví dárci krve, kteří jsou klienty ZP MV ČR, dostanou příspěvek na ozdravný pobyt ve výši 3000 Kč a držitelé zlaté Janského plakety nebo Zlatého kříže až 6300 Kč. Pokud neabsolvují ozdravný pobyt, mohou čerpat příspěvek 1000 Kč resp. 2000 Kč například na stomatologické výkony a výrobky jako jsou snímatelné celkové náhrady chrupu, metalokeramické korunky, kořenové nástavby, výplně, 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.

Vedle toho mohou dárci krve samozřejmě čerpat vybraný bonus z nabídky fondu prevence, jako je například příspěvek na očkování či různá vyšetření, nehrazená z veřejného zdravotního pojištění.



## Mimořádná NABÍDKA pro členy Klubu pojištěnců

V Klubu pojištěnců ZP 211 to žije. I v letošním roce jsme pro členy Klubu pojištěnců ZP 211 zajistili jedinečné slevy a výhody u našich obchodních partnerů. Podívejte se na konkrétní nabídku na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) nebo [www.211.cz](http://www.211.cz) v sekci Partneri Klubu pojištěnců.



# Proč být tlustý a nemocný, když mohu být ŠTÍHLÝ A ZDRAVÝ



## Se svojí ZP 211 to dokážu

**Titulek článku odpovídá mottu ojedinělé akce, kterou pro své klienty v loňském roce poprvé, a rozhodně ne naposledy, uspořádala ZP 211. Šlo o pilotní 14denní léčebně-preventivní pobyt, určený dětem s nadváhou a jejich rodičům.**

ZP MV ČR tak začala v praxi řešit jeden z nejdiskutovanějších problémů současnosti – nadváhu a obezitu dětí, spojenou s jejich špatnou fyzickou kondicí. „Nechceme nečinně přihlížet tomu, jak z malých tloušťků rostou obézní a nemocní dospělí. Rozhodli jsme se proto zorganizovat zatím pilotní 14denní pobyt s názvem Stop nadváze vašeho dítěte,“ vysvětluje generální ředitel ZP 211 Jaromír Gajdáček.

Pobyt byl specifický tím, že děti doprovázel vždy jeden rodič, aby působení na ně bylo pojato komplexně: „Nadváha je spojena především s nesprávnými stravovacími návyky v rodině a s tím, že už bohužel není úplně běžné se hýbat. Chceme za těch 14 dnů dětem, ale i rodičům, vštípit, jak se to dá změnit a proč je to dobré,“ vysvětluje Jaromír Gajdáček.

### Super výsledky, které překvapily

Pobyt měl u rodičů i dětí neuvěřitelný ohlas. A také výsledky. Ač to nikdo moc neočekával, děti za těch 14 dní zhubly celkem 28,8 kg - nejméně o 1,3 kg a nejvíce o 3,8 kg. V pase ubraly v průměru 2,5 cm.

60 %

Téměř 60 % dospělých obyvatel České republiky trpí nadváhou a obezitou. Narůstá rovněž počet dětí s vyšší než normální váhou. V ČR je už 10 % obézních dětí. Jejich počet se za posledních 25 let zdvojnásobil. Je prokázáno, že děti z tloušťky „nevyrostou“. Až 70 % z nich bude obézních i v dospělosti.

Rodiče pobyt chválili především proto, že děti přišly do kolektivu jiných dětí, řešících stejný problém. Odpadl tak psychický blok, že by se jedno dítě před druhým stydělo – všechny měly stejný hendikep. To vedlo k spontánnímu zvýšení pohybu těch, které se nehýbou rády a dokonce i ke změně zvyklostí ve stravování.

Mnohé z dětí před tím doma odmítalo jíst např. celozrnné pečivo nebo ryby. Tady pod vlivem okolí se do dříve odmítaného pustily. **Za velký úspěch rodiče označili fakt, že děti zde začaly pít vodu s citrónem – doma totiž běžně požadují kolové nápoje, sladké limonády a džusy.**

Součástí programu byla kromě přednášek odborníků a ukázek, jak připravovat chutná a přitom zdravá jídla, i řada sportovních aktivit a pohybu v přírodě. S dětmi tady cvičili fyzioterapeuté, staral se o ně odborný tým, složený z výživového poradce, nutričních specialistů, psychologa, pediatra a dalších odborníků.

### Základem je správný postoj

Fyzioterapeutka Anna Pobořilová si spolupráci s dětmi pochvalovala: „Už po týdnu pobytu byl na dětech vidět pokrok - jinak stály, jinak se chovaly při rozcvičkách. Zprvu jsem cvičení zaměřila především na správné držení těla, protože děti s nadváhou a obézní děti mají většinou s držením těla problémy.“

Přitom podle ní správné držení těla je důležité u všech pohybových aktivit i v každodenním životě: „**Ať už luxujete, myjete nádobí nebo cvičíte, když u toho budete správně stát, můžete předejít bolestem zad, svalovým disbalancím a celkové bude vaše tělo v lepší kondici i lépe vypadat.**“ Sympatická fyzioterapeutka byla překvapená, jak děti nesmírně bavil tanec: „Jsou velice pohyblivé. Takže přesvědčení: mám nadváhu, jsem úplně nemešlo, je nesmysl,“ zdůrazňuje Anna.

A její základní rada? „Narovnat se, stáhnout lopatky dolů k pasu, široká ramena, stáhnuté břicho, mírně pokrčená kolena, aby se spravilo postavení pánve. Díky tomu se správně nastaví i páteř a hlava. A je to. Můžete mýt nádobí nebo začít tančit...“ dodává s úsměvem.



7x vyšší riziko

U obézních lidí je 7x vyšší riziko vzniku cukrovky než u těch s normální váhou a 6x vyšší riziko vysokého krevního tlaku. S obezitou je spojováno i zvýšené riziko vzniku rakoviny a duševních chorob. Až 42 % obézních lidí trpí častými depresemi. Podle odborníků jsou nemoci spojené s obezitou jednou z nejčastějších příčin úmrtí, kterým je možno předcházet.



## Důležité je mít pevnou vůli

Nestor v otázkách zdravé výživy, profesor Rajko Doleček, který rovněž mezi děti a jejich rodiče zavítal, tvrdí, že co se týče obezity, není dnešní situace lepší, než v 70. letech, kdy dělal v televizi pořady jako Nebezpečný svět kalorií: „**Lidé se dnes stali kaloricky uvědomělými, ale nevyžívají to. Když vidí haldu chutného jídla, tak málokdy odolají.** Důležité je tedy nejen vědět, co je nebezpečné, ale uchovat si pevnou vůli, abyste se tomu dovedli vyhnout,“ zdůraznil.

Podle něj dnes víme, že obezita má za následek mnohem častější výskyt řady závažných nemocí, že zkracuje život. „A proto bychom měli občany upozornit a trošičku možná i vylekat, že přehnaný konzum i velmi chutného jídla může mít za následky poškozené klouby a srdce, rychlejší kornatění tepen a častější výskyt zhoubných nádorů,“ zdůraznil profesor Doleček.

**A rada od něj? „Neodměňovat děti jídlem. To vzniklo v dobách, kdy lidé umírali hladem při hladomorech. A dnes nás to zabíjí na druhou stranu.** Moderní definice obezity je: nevhodná adaptace na prostředí s dostatkem potravin. Protože u nás prakticky nikdo nehladoví, spíš se přežirá.“

Na jeho slova navázal známý odborník na zdravou výživu Petr Havlíček. Na otázku našeho listu, zda existuje univerzální rada, jak na to, aby rodina jedla zdravě, odpověděl: „**Lidský organismus daleko lépe snese mírný hlad a střídmost, protože je na ně přirozeně nastaven.** Naopak trvalá doba blahobytu a případného přejídání organismu nevyhovuje a není na to vůbec připraven.“

## Syn teď hlídá množství vloček

Jak na pobyt reagovali rodiče? Maminka 8leté Barborky Věra Marýzková například řekla: „Děti jsou tady velmi disciplinované, začaly požadovat vodu s citrónem a zeleninu. Dokonce vrátily do kuchyně kýmsi zapomenuté koblihy. Překvapily mě i tím, jak zvládají pohybovou aktivitu. A jsou úplně nadšené z krokoměru. Jeden chlapeček udělal 21 000 kroků za den... Je to od pojišťovny bezvadný nápad, který by měl na 100 % pokračovat.“

## příčiny

Příčinou vzniku obezity a přidružených zdravotních rizik je nezdravý životní styl - nedostatek pohybu, nevhodná skladba stravy, příliš tučného a přesoleného jídla, konzumace polotovarů a konzervovaných potravin, příliš velké porce jídla, kouření a alkohol. Většina Čechů tyto rizikové faktory podceňuje, necítí odpovědnost za své zdraví a spoléhá na zázračnou pomoc léků a doktorů.

Rodina Paškova měla na pobytu 8,5letého syna Jakuba. Maminka zdravotní pojišťovně po čase napsala: „Bála jsem se návratu domů do běžného režimu, že bude problém se stravou, až syn uvidí spolužáky se sladkostmi. Kupodivu ho to chytlo tak, že u snídaně mi hlídá, jestli mu dám opravdu správný počet lžic vloček. V obchodě trávíme spoustu času čtením etiket a vysvětlováním čeho kolik může sníst. Já se stravuji stejně, výsledky jsou už vidět, tak máme motivaci vydržet.“

**„Jestliže to myslíme s prevencí upřímně, musíme se starat o to, aby nám rostla zdravá generace dětí,“ uzavírá generální ředitel Jaromír Gajdáček.**

**A proto ZP 211 obdobný pobyt zorganizuje i letos od 4. 7. do 17. 7. Sledujte webové stránky a hlase se.**

**Zdraví jako vášň  
zažijete jen se svojí  
ZP 211**

# Unikátní vyšetření jen u ZP 211

## Proti rakovině



Komplexní onkologické vyšetření v renomovaném Masarykově onkologickém ústavu v Brně nabízí již pátým rokem svým klientům bezplatně jen ZP 211.

Že jsme tak pomohli šesti klientům odhalit nádorové onemocnění a dalším téměř pěti stům jiné nemoci, se můžete dočíst v rozhovoru s ředitelem Masarykova onkologického ústavu, profesorem Janem Žaloudíkem a jeho náměstkem, primářem Igorem Kisselem, na straně 30. Oba se shodují: „Vyplatí se přijít včas“.

## Prohlídka pro muže

Zajímavostí v nabídce ojedinělých preventivních vyšetření roku 2015 je speciální vyšetření určené mužům. Prevence je zacílena na civilizační onemocnění jako jsou problémy kardiovaskulárního aparátu, cukrovka 2. typu, vysoká hladina tuků a rakovina mužských pohlavních orgánů.



## Speciální kardiologické vyšetření



Speciální kardiologické vyšetření, které ZP 211 nabízí svým klientům ve věku 40 až 60 let, mohou absolvovat v Lázních Teplice nad Bečvou, v zařízení, specializovaném na prevenci a léčbu kardiologických onemocnění. Vyšetření je určeno těm klientům, kteří nejsou v pravidelné péči ambulantního kardiologa.

## Změním se s Petrem Havlíčkem

Klienty velmi vyhledávaný projekt, cílený na změnu životního stylu, s názvem „Změním se“, pokračuje i v roce 2015. Pod vedením renomovaného specialisty na výživu Petra Havlíčka získají účastníci komplexní službu od základního vyšetření a diagnostiky, přes vytvoření jídelníčku na míru až po konzultace a doporučení vhodné sportovní aktivity.





## Karta života

**211**  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

### Elektronický pomocník, který vám může zachránit život

Karta života nabízí důležité informace o zdravotním stavu pojištěnce, zajistí správnou a bezpečnou léčbu, poskytne výpis z osobního účtu a spoustu dalších užitečných informací a funkcí, a to vše i ve vašem mobilu.



## Karta života a její SUPER VÝHODY

### S námi stále víte, kolik stojí vaše zdraví

**Na výpis zdravotní péče nemusí klienti ZP 211 čekat celý dlouhý rok. Díky elektronické Kartě života mají průběžný přehled o tom, kolik stojí jejich zdravotní péče, kolik korun si pojišťovně účtují jejich lékaři, jaké jim provedli vyšetření a předepsali léky. A to až tři roky zpět.**

„V lednu jsem rodila a byla jsem zvědavá, kolik porod stojí,“ svěřila se nám třicetiletá klientka Monika Ch. ze středních Čech. „Když jsem otevřela přehled vykázané péče na své Kartě života, docela jsem koukala. Za porod si nemocnice pojišťovně účtovala 12 500 Kč, za vyšetření dalších 3 500 Kč a za děťátko a péči o něj pak 4 700 Kč. Takže za můj bezproblémový, hladký porod zdravého dítěte pojišťovna podle mých záznamů zaplatila skoro 21 000 Kč,“ popisuje Monika, která údaje čte ze svého tabletu.

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra je průkopníkem v elektronizaci zdravotnických informací pro své klienty. Kartu života vytvořila už v roce 2009 a dnes ji vlastní téměř 400 000 jejích klientů. Zřídit si ji mohou zdarma a jednoduše - jen pojišťovnu požádají o zaslání přístupových kódů.

Karta života má však více funkcí a je pro klienty hodně užitečná i v jiných směrech. Tady je stručný přehled.

### Další výhody Karty života a mobilní aplikace ZP211

- Rychlé informace o vašem zdravotním stavu, prodělaných operacích, alergiích a užívaných lécích. Velký pomocník pro lékaře záchranné služby. Mohou přispět až k záchraně života
- Zdravotní deník připomíná termíny očkování či preventivní vyšetření. Vše je možné exportovat do kalendáře vašeho telefonu
- SOS tlačítko – pomocník v nouzi. Umožňuje bez hledání čísla volat vaši blízké osobě, dokáže poslat SMS s GPS souřadnicemi o vaši aktuální poloze. Ideální pro vůz záchranné služby
- Jste OSVČ? Pak v aplikaci ZP211 najdete přehledy vašich plateb a pojistných dob
- Přehledný očkovací kalendář pro vaše děti
- Průvodce zdravotnickými zařízeními. Ukáže vám nejbližšího lékaře včetně kontaktů na něj a ordináční doby. Možnost navigace přímo na místo
- Vaše průkazka pojištěnce přímo v mobilu

**Chcete zaslat výpis z Karty života formou SMS zprávy? Uložte si nové telefonní číslo, na které pošlete SMS ve tvaru Kz. Od 15. dubna je tímto číslem +420 720 001 211.**



# Jste nervózní, popudliví a bez energie? Lékem může být JÓGA

*Žijeme v uspěchané době. Číhají na nás termíny a uzávěrky, straší nás rozpracované úkoly a nedokonalé povinnosti. Nestíháme. Jsme nervózní, roztěkaní, netrpěliví, popudliví. Honíme čas a sebe. Tohle vražedné tempo se odráží na našich životech. Býváme unavení, nespokojení, bolaví, churaví a bez energie. A její dobíjení je čím dál těžší... Cítíte to stejně? Možná máme recept, jak z toho ven.*

Existuje totiž jedna cesta, která nás prý zklidní a pozitivně naladí. Po hodinách strávených v její společnosti prý budeme stále více v pohodě. Náročné úkoly se nebudou jevit tak těžkými, osobní energie bude přibývat a přebytečná kila na našich uhoněných tělech začnou mizet. Oním elixírem je prý JÓGA.

Zašli jsme za dlouholetou soukromou lektorkou jógy Světlou Prokešovou z Prahy, abychom zjistili, co je na tvrzeních o prospěšnosti jógy pravdy.

## Je jóga vůbec vhodná pro nás Evropany?

Jistěže je. A zvláště v současném uspěchaném životě, plném stresů. Zastavit se a najít si čas sami na sebe, se nám v současném běžném životě daří sporadicky. Většinou nás k tomu přimějí až vnější okolnosti - často třeba až nemoc. Proč tedy čekat? A právě jóga nás naučí zastavit se, pořádně se nadechnout a ještě včas nabrat nové síly.

## Takže není jen pro medituující podivíny s hadími těly?

Praktikování jógy opravdu od člověka nevyžaduje, aby se odebral na odloučené místo v horách a stal se poustevníkem. Je pro obyčejné lidi, kteří vedou svůj každodenní život klidně tady uprostřed Evropy.



## Co je vlastně cílem nebo posláním jógy?

Cílem jógy je prostřednictvím zdravého těla, mysli a citu poznat sebe samého. Zdravé tělo je podle jógových učení nezbytné pro úspěšný duševní a spirituální vývoj. Není důležité, co si pod tím člověk představuje, ale zda dokáže tento velmi důkladně promyšlený systém tělesných a dechových cvičení využívat ke svému prospěchu.

## Jak lze díky józe poznat sebe samého?

Jóga je cesta, stejně jako celý náš život. Při tom putování často stoupáme, klesáme, zatáčíme nebo klíčujeme a někdy také ztrácíme směr. V autě nám pomůže navigace, ale v životě takovou mapu často hledáme. Když jsme „mimo trasu“, býváme nespokojení a nešťastní. Zklidnění, které jóga přináší, pomáhá k určitému nadhledu. Lépe se pak odpovídá na otázku, co chcí a kudy mám jít.

## Jaké na sobě mohou lidé pozorovat změny, když začnou cvičit jógu? A za jak dlouho?

Podle mých zkušeností nejčastější okamžité vnímanou změnou je uvolnění, klid a pocit pohody. Nedávno mi například jedna mladá žena, která se józe věnuje velmi krátce, řekla: „V den, kdy mám jógu, nádherně spím. Jindy se mi nedaří usnout, ale po józe je to jiné.“ Další uvedla, že jí přestalo bolet koleno, se kterým se trápila několik let a byla už ve stavu, že nemohla udělat ani dřep. Jiná cvičenka přiznala, že až s jógou se naučila dýchat. Zní to paradoxně, ale tato zkušenost je opravdu častá. Náš běžný dech je většinou velmi povrchní. Přitom správný dech dokáže zázraky.





Nejen, že správně okysličuje naši krev, ale pomáhá i od nemocí – například srovnává vysoký tlak.

#### **Může jóga přispět i k vyléčení nějaké nemoci?**

I když jóga pomáhá při celé řadě potíží, není všemocná. Uvolnění těla a ztišení mysli nám okamžitě dává prostor k regeneraci. Jak už jsem uvedla, dechová cvičení (říká se jim pránájáma) snižují vysoký krevní tlak a ulevují srdci a cévám. Řada jógových pozic (tzv. ásán) pomáhá při problémech s artrózou, při bolestech v bedrokyčelním zkržení, při problému kulatých zad či bolestech hlavy z napětí. Některé ásány ulevují při zažívacích potížích. Byl by to opravdu dlouhý seznam. Ovšem záměrně mluvím o potížích, když potíže přerostou v nemoc, pak je vždy nutné konzultovat s lékařem, zda je jóga vhodná.

#### **Mohou s jógou začít i lidé, kteří nejsou nijak pohybově nadaní? Některé cviky totiž vypadají strašně krkolomně.**

Samozřejmě, že mohou. To, co vidíme v ukázkách na internetu, je většinou výsledkem dlouholetého tréninku. A mnohdy to předvádějí bývalí gymnasté. V józe není tak důležité, zda pozici provedete v nejnáročnější podobě, většina z nich má méně obtížné varianty. Prospěch přinášejí vždy. Důležité je, že děláte cosi pro sebe, co vám přináší uspokojení, radost, co vám dělá dobře. Cílem hathajógy je dosažení harmonie sama se sebou, udržení zdraví a vitality.

#### **Čím se vůbec liší účinek lekce jógy od hodiny strávené například ve fitku?**

Začala bych tím, čím se neliší. Jak ve fitku, tak při józe věnujete čas sobě, své kondici, svému zdraví. Díky vyplaveným endorfinům cvičení přináší dobrý pocit. Ale zatímco v posilovně si naložíte závaží a prostě „makáte“, při józe se mnohem víc soustředíte na své tělo, na pocity v něm, na „tady a teď“. Postupně se naučíte správně dýchat, zklidníte se, jaksi se „uvnitřníte“, což časem pomůže lépe porozumět signálům vašeho těla a předcházet mnohým potížím fyzického či psychického rázu.

#### **Co doporučíte člověku, který se chystá na první lekci jógy?**

Stačí chtít a ničeho se neobávat.

# ANKETA: Proč právě jóga

„Jedním z překladů jógy je štěstí, pocit štěstí či šťastná cesta. Jóga nás učí používat tělo včetně mozku mnohem účinněji a efektivněji. Využívá vitální zdroje a urychluje regeneraci. Díky józe se naše tělo postupem praxe naučí používat více buněk. V těle je asi tři miliardy buněk a čím více jich používáme, tím je tělo dokonalejší a posouvají se naše limity.

A jakmile se posouvají a zvětšují hranice našich možností, tak je člověk úspěšnější. A to se přece modernímu Evropanovi hodí...

V těle se za 7 let u žen a 8 let u mužů vymění všechny buňky. Když se o sebe člověk dobře stará, buňky se kopírují v lepším stavu a my se cítíme mnohem lépe. Dalo by se říci, že mládneme. Jóga není jen cvičení, je to princip... způsob, jak žít a cítit se dobře.“

**Vladimír Mikuláš, lektor jógy**



„Unavený a upracovaný, s bolestmi v zádech. To je obrázek dnešního člověka, který přichází na mé lekce jógy. Odchází svěží a dobré mysli. Tělo se mu postupně léčí a přestává bolet. Dnešní doba je rychlá, a my občas zapomínáme zastavit se. Lekce jógy jsou krásným momentem ve všedním dni, kdy si člověk plně uvědomuje sám sebe.

Jóga otevírá oči a pomáhá najít klid a vyrovnanost. Někteří lidé chodí na jógu jen kvůli bolavým zadům, jiní hledají zklidnění. Každému je jóga ku prospěchu. Čím jóga obohatí náš život? Na svět se díváme otevřenými očima, životní situace se nám lépe řeší a získáváme jakýsi nadhled. To, co se děje s tělem, je nádherné. Uvědomujeme si ho a postupně ho opravujeme. Chce-li člověk plnohodnotně žít svůj život, jóga je jednou z cest, která ho navede.“

**Hana Suberová, lektorka jógy**

„Jógu lidé objevili již před více než 3000 lety a zájem o ni trvá dodnes. Její principy a zásady jsou tak univerzální, že nezáleží na tom, zda jsme Evropané, Američané nebo Asiaté. Protože není náboženstvím, je vhodná jak pro věřící, tak pro ateisty. Není však jednoduchá a vyžaduje nejen navštěvovat pravidelně cvičení jógy a dodržovat zdravou životosprávu, ale především vykonávat vlastní praxi a být ochoten pracovat stále na sobě, se svou myslí. To není snadné a pozitivní výsledky člověk pocítí až za delší dobu.

Přínos jógy je však velký: může člověku pomoci udržet tělesnou svěžest a pohodu a dodat mu pocit celkové vyrovnanosti. Naučí ho být tolerantním, respektujícím sebe i své okolí. Přinese mu radost, pocit naplnění i nalezení smyslu života.“

**Jan Knaisl, lektor a předseda Českého svazu jógy**





# zdraví jako vášeň



# 5 let

Projekt ZP MV ČR  
na podporu zdraví,  
kondice a prevence

stačí jen kliknout  
[www.zjv.cz](http://www.zjv.cz)



## Přihlaste se



### EXTRA PREVENCE

- Onkologie Brno
- Kardio Teplice n. B.
- Komplex pro muže

ZDARMA

## Informujte se



### PREVENCE

- Články lékařů
- Rady expertů
- Nadváha dětí

ZDARMA

## Proměňte se



### ZMĚNÍM SE

Zlepšíme vaši kondici  
s Petrem Havlíčkem,  
konkurz běží právě teď!

ZDARMA

## Vyhrajte



### SOUTĚŽE

Celoroční přísun lákových  
výher Iphonů, notebooků  
a mnoha dalších.

ZDARMA

## Pobavte se



### DENÍK MARTY

Exkluzivní deník Marty  
Jandové ze života mámy.

ZDARMA

## Sportujte



### KONDICE

- Cvičební programy
- Návodů a rady
- Pozvánky na akce

ZDARMA



# Vyplatí se přijít **VČAS,**

**říkají v rozhovoru pro Bulletin dva odborníci na rakovinu: ředitel Masarykova onkologického ústavu (MOÚ) profesor Jan Žaloudík a jeho náměstek, primář Igor Kiss:**

**ZP MV ČR ve spolupráci s MOÚ umožňuje již pátým rokem svým klientům absolvovat v rámci projektu Zdraví jako vášně zcela unikátní komplexní onkologické vyšetření. Jak hodnotíte tuto spolupráci?**

Považujeme ji za výbornou. Podle našich záznamů bylo od roku 2011 takto preventivně vyšetřeno 578 klientů ZP MV ČR (255 mužů s věkovým průměrem 52 let a 323 žen s průměrným věkem 48 let). Za zcela zdravé bez jakéhokoliv abnormálního nálezu bylo označeno 79 klientů (14%). Nádorové onemocnění bylo nalezeno u 6 klientů (1%), což zhruba odpovídá předpokládané efektivitě sekundární prevence v neselektované populaci.

**Je počet 79 zdravých z celkového počtu 578 vyšetřených klientů pojišťovny alarmující zpráva o zdravotním stavu obyvatel ČR nebo to jen svědčí o stále dokonalejších vyšetřovacích metodách a těmito - na první pohled - negativními výsledky se nemusíme příliš znepokojovat?**

Nejde o žádnou alarmující skutečnost, spíše jen o ilustraci reality, že preventivní péče není v první linii pozornosti praktičtů. Samozřejmě se v tom odráží také zdravotní stav obyvatelstva, především pokud jde o civilizační metabolické syndromy a nemoci, které souvisejí s životním stylem a stavem péče o zdraví vůbec.

**„Kouření značně zvyšuje pravděpodobnost vzniku nejen rakoviny plic, ale i žaludku, ledvin či močového měchýře.“**



Prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSC., ředitel MOÚ

Záchyt velkého počtu jiných nemocí a abnormalit neznamena, že bychom v MOÚ používali nějaké velmi citlivé diagnostické metody. Jde o běžně používaná vyšetření, s přiměřenou citlivostí, která nezaohrnují ultrasenzitivní metody molekulární na úrovni genetických kódů a dědičných rizik či predispozic. Tato vyšetření jsou nabízena pouze v případech, kdy je důvodné podezření na vyšší dědičné riziko nádorů.

**Toto vyšetření není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Nicméně, kromě účastníků projektu ho absolvovalo dalších více než 1000 klientů**

**ZP MV ČR, kteří si ho zaplatili. Může to naznačovat trend, že občané ČR už začínají myslet na své zdraví, chtějí se o něj starat a nespolehnají jen na to, že jednou, až to bude třeba, je prostě někdo zachrání?**

Je potěšitelné, že už i v naší relativně bohaté společnosti roste počet občanů, kteří jsou ochotni investovat do udržení vlastního zdraví podobně, jako už hojně investují do pravidelných prohlídek a oprav svých automobilů.

**Můžeme rakovině předejít sami svým životním stylem?**

Vznik zhoubného nádoru je souhrnem dispozice, kterou si neseme v genomu dědičně, a zevních i vnitřních rakovinotvorných vlivů, s nimiž se setkáváme během života. Celkově riziko vzniku nádorů narůstá s věkem, i když různé typy nádorů mají svá různá věková maxima.

Není to tak prosté, že budeme-li žít takzvané zdravě, nádor se u nás nikdy neobjeví. Nezdravé stravování a návyky či špatné životní a pracovní prostředí s kancerogenními vlivy však riziko vzniku nádorového onemocnění významně zvýší. Je zřejmé, že třeba kouření značně zvyšuje pravděpodobnost vzniku rakoviny nejen v plicích, ale třeba také v žaludku, ledvinách či močovém měchýři.

**Existuje tedy prevence vzniku rakoviny nebo to nemáme šanci ovlivnit a musíme jen spočívat na štěstí?**

Dobrou primární prevencí, tedy, aby zhoubný nádor vůbec nevznikl, je třeba odstraňování střevních a jiných polypů a změn na sliznicích nebo měnicích se mateřských znamének, tedy jako počínajících abnormalit v ještě předrakovinové fázi. Proto navrhujeme preventivní kolonoskopie, gynekologické kolposkopie nebo kontroly kožních mateřských znamének po sezóně slunění. Spočívat se jen na osud či štěstí by mohlo být ošidné.



Protože, když už nemůžeme nebo neumíme vzniku mnohých nádorů zabránit, můžeme je aspoň zachytit v plně vyléčitelné fázi, tedy v časném stadiu. A právě to je cílem onkologických preventivních prohlídek. Čekat až se nádor jako pokročilý projev hubnutím, bolestmi, potížemi z průstání různými orgány a vzdáleným metastazováním je nemoudré, neboť pak nelze čekat jiné než částečné, krátkodobé nebo dokonce velmi špatné výsledky sebelepšího léčebného snažení.

**Časná stadia nádorů, omezených pouze na místo jejich vzniku, mohou být vyléčena prakticky vždy.**

Když už vyšetření odhalí zákeřnou nemoc, jak vysokou máme šanci na úplné vyléčení? Obecně lze říci, že šance na vyléčení u většiny zhoubných nádorů závisí zejména na klinickém stadiu nádorového onemocnění. Jak už jsme řekli, velmi časná stadia nádorů, omezených pouze na místo jejich vzniku, mohou být vyléčena prakticky vždy, a to i méně náročnými metodami.

**Když už vyšetření odhalí zákeřnou nemoc, jak vysokou máme šanci na úplné vyléčení?**

U velmi pokročilých stádií, kdy se nádor již šíří v celém organismu, je léčba velmi náročná, dlouhodobá a život může jen poněkud prodloužit,

U velmi pokročilých stádií, kdy se nádor již šíří v celém organismu, je léčba velmi náročná, dlouhodobá a život může jen poněkud prodloužit,



Prim. MUDr. Igor Kiss, PhD, náměstek pro diagnostickou a léčebnou péči MOÚ



nikoli zachránit. Mezitím se nacházejí středně pokročilá stádia, kdy je třeba bojovat o každý jednotlivý případ kombinovanou léčbou a prognóza nemusí být i několik let úplně jistá. U některých typů nádorových onemocnění, včetně krevních malignit, se v posledních desetiletích výsledky zlepšily velmi výrazně, jinde však zatím stagnují.

Vždy je zde však patrná výrazná závislost úspěchu na časnosti zachytu onemocnění.

**Chodte na prevenci, spoléhat se jen na osud či štěstí by mohlo být osidné.**

Právě tato skutečnost podtrhuje význam onkopreventivních prohlídek, ovšem také vlastního všímání si časných varovných příznaků každým z nás. K takovým patří rostoucí bulka nebo novotvar kdekoli na těle, přítomnost krve v tělesných sekretech a exkretech, dlouhodobější kašel či mírně zvýšené teploty, případně i příznaky pozdnější jako jsou hubnutí a tlakové bolesti.

Nějaký suverénní lék či zázračný objev nás od rakoviny nespasí ani v daleké budoucnosti. Časný záchyt nádoru nás však může zachránit už nyní a při stávajících diagnostických a léčebných možnostech.

## Celostátní screening: osloveno již 330 000 klientů ZP 211

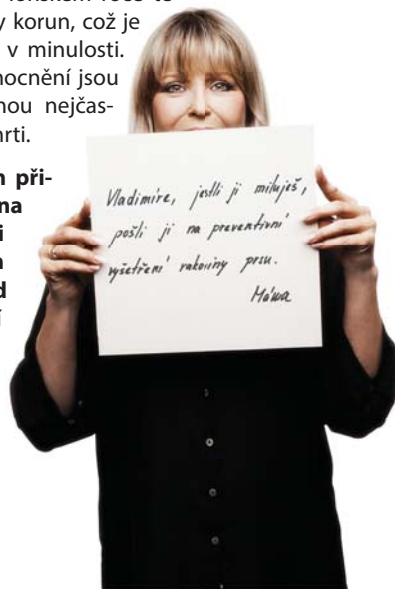
**Už více než 330 000 klientů ZP 211 bylo pozváno na některé ze tří možných preventivních vyšetření proti rakovině v rámci celostátní screeningové akce. Z oslovených výzvu akceptovala více než třetina klientů pojišťovny – celkem více než 133 300 občanů.**

Na preventivní vyšetření karcinomu děložního hrdla přišlo po obdržení výzvy 68 900 klientek, vyšetření na okultní krvácení do stolice, případně kolonoskopické vyšetření, která zjišťují riziko nádoru tlustého střeva a konečníku, absolvovalo 36 700 oslovených klientů a na mamografické vyšetření, jež je prevencí karcinomu prsu, zatím dorazilo 27 700 klientek ZP 211.

„Chtěla bych vám poděkovat za projekt screeningové programy. Také jsem obdržela leták s nabídkou preventivních vyšetření. Naštěstí jsem jej nehodila do koše,“ napsala nám klientka Alena S. z Kuřimi. V dopise uvedla, že při vyšetření tlustého střeva jí byl odhalen nádor. „Děkuji, že lékaři a ostatní personál pracovali profesionálně, rychle a odborně. Jejich zásluhou jsem dnes v pořádku, bez další onkologické léčby,“ dodává klientka z Kuřimi.

Dopisy s výzvou dostávají ti klienti zdravotní pojišťovny, kteří mají ze zákona na vyšetření nárok a v posledních třech letech ho neabsolvovali. Počet lidí s onkologickým onemocněním roste a stoupají i výdaje na léčení. ZP MV ČR vydala na léčbu svých klientů s touto diagnózou v loňském roce téměř 2,5 miliardy korun, což je o 3 % více než v minulosti. Nádorová onemocnění jsou stále ještě druhou nejčastější příčinou smrti.

**ZP MV ČR vám přispěje 500 Kč i na další prevenci onkologických rizik - například na vyšetření plic, kůže, prostaty atd. Podrobnosti na str. 12 a 13.**



## Výživa ovlivní úspěch léčby



**Rakovinou každoročně onemocní v České republice více než 77 000 lidí. Tato nemoc v průběhu života čeká každého třetího občana ČR. Kromě léčby samotné je pro takového pacienta nesmírně důležitá jeho správná výživa. A přitom, jak ukázal nedávný průzkum, průměrnému českému onkologickému pacientovi hrozí více než 70% riziko podvýživy.**

Během léčby nechtěně zhubne téměř 60 % a čtvrtina má malý příjem stravy. Ztráta svalové hmoty a bílkovin má závažné důsledky, a proto je vhodné zahájení včasné nutriční podpory. Důležité je kontrolovat nejen „kolik“ toho pacient sní, ale rovněž „co“ sní.

**Podvýživný pacient je vystaven zvýšenému riziku selhání protinádorové léčby.** Pozorujeme zvýšený výskyt komplikací, závažnější nežádoucí účinky onkologické léčby, pokles výkonnosti. Podvýživa vede k oslabení svalstva, včetně dechového, s následným rizikem rozvojem zápalu plic. Rozvíjí se celá řada poruch látkové výměny a ztráta obranyschopnosti organismu.

### Nádor se nedá vyhladovět

Výživa při protinádorové léčbě je navíc zatížena mnohými mýty a mylnými tvrzeními, která mohou vést k poškození nemocného. Patří k nim např. chybné názory, že „nádor se dá vyhladovět“, anebo že podávané výživové přípravky podporují růst nádoru. Při odborné znalosti způsobů, jakými nádorové buňky získávají energii a stavební kameny pro svůj růst, je zřejmé, že tyto úvahy vyplývají jen z nedostatečné vědomosti chování zhubných onemocnění.

Vhodně vedená podpora výživy naopak snižuje riziko komplikací v průběhu protinádorové léčby. **Víme, že již malá ztráta hmotnosti má závažné důsledky.** Pro pacienty se zhubným onemocněním je příznačná především ztráta svalové hmoty, která je mnohdy spojena s urychleným růstem nádoru.

### Pomoci může tekutá výživa

**Jak pomoci nemocnému v boji s podvýživou?** Zásadou je pestrá a vyvážená strava s důrazem na dostatečnou dodávku kvalitních bílkovin. **Příznivý vliv mají tzv. n-3 mastné kyseliny, zastoupené především v mořských rybách.** Přípravky obsahující n-3 mastné kyseliny lze koupit i v lékárnách. Velkým přínosem je možnost tzv. sippingu (z angl. usrkávání). Představuje pravidelné popíjení tekutých přípravků pro výživu s kompletním obsahem všech nezbytných živin. Více informací lze nalézt například na [www.vyzivavnemoci.cz](http://www.vyzivavnemoci.cz).

Bez adekvátní léčby podvýživy nejsme schopni dosáhnout skutečně ucelené protinádorové strategie. Nutriční podpora není v tomto smyslu „podáváním drahého jídla“, ale formou léčby, zlepšující látkovou výměnu a umožňující dosažení úspěšného léčení zhoubné nemoci.

**MUDr. Viktor Maňásek**, primář oddělení onkologie, Komplexní onkologické centrum Nemocnice Nový Jičín, a.s.



# MÁME KONTAKTNÍ MÍSTA

Naši pracovníci vám rádi poradí a pomohou ve všech záležitostech, spojených se zdravotním pojištěním. Neváhejte a navštivte nás.

## POBOČKA PRAHA

### PRACOVNÍSTĚ

**Praha 10:** Kodaňská 1441/46, 100 10  
T: 233 002 111, GSM: 724 327 444  
E-mail: praha@zpmvcr.cz

**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:00, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Benešov:** Dukelská 2192, T: 317 724 611, 317 724 613, **Beroun:** Tyršova 1635, T: 311 626 160, **Kladno:** Osvoboz. pol. vězňů 379, T: 312 685 440, **Kolín:** Havelcova 69, T: 321 727 750, **Kralupy nad Vltavou:** Přemyslova 352/20, T: 602 397 179, **Kutná Hora:** Václavské nám. 180, T: 327 525 005, **Mělník:** Nám. Míru 30, T: 315 629 018, (od 1.5.2015 Svatováclavská ul. 16), **Mladá Boleslav:** Boleslavská 1164, T: 974 877 249, **Nymburk:** V Kolonii 1804, T: 325 514 287, **Praha-Anděl:** T: 702 013 301, **Příbram:** nám. T. G. Masaryka 3, T: 318 633 097, **Rakovník:** Husovo nám. 17, T: 313 516 800, **Vlašim:** Pláteníková 263, T: 317 724 611

## POBOČKA ČESKÉ BUDĚJOVICE A PLZEŇ

### PRACOVNÍSTĚ ČESKÉ BUDĚJOVICE

Klaricova 867/19, 370 04  
T: 387 782 111, GSM: 724 259 690  
E-mail: c.budějovice@zpmvcr.cz  
**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Český Krumlov:** Tovární 165, T: 380 726 608, **Jindřichův Hradec:** Nádražní 187, T: 384 362 492, **Písek:** Na Výstavišti 377, T: 382 272 736, **Prachatic:** Nádražní 67, T: 388 318 860, **Strakonice:** Plánkova 629, T: 383 323 213, **Tábor:** Roháčova 2614, T: 381 258 114

### MOBILNÍ PRACOVNÍSTĚ

1. středa v měsíci - **MÚ Kaplice** - 14:00–17:00  
2. úterý v měsíci - **KD Milevsko** - 13:00–16:00

### PRACOVNÍSTĚ PLZEŇ

Hruškova 8, 320 65  
T: 378 023 222, E-mail: plzen@zpmvcr.cz

**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Cheb:** Májová 582/19, T: 354 595 878, **Domažlice:** nám. Míru 40, T: 379 428 408, **Karlovy Vary:** Drahomířino nábř. 197/16, T: 353 236 393, **Klatovy:** nábř. Kpt. Nálepky 412, T: 376 324 114, **Rokycany:** Míru 153, T: 371 720 709, **Sokolov:** Jednoty 1773, T: 352 629 793, **Tachov:** nám. Republiky 119, T: 374 722 199

## POBOČKA ÚSTÍ NAD LABEM A HRADEC KRÁLOVÉ

### PRACOVNÍSTĚ HRADEC KRÁLOVÉ

Wonkova 1225, 500 01  
T: 495 737 311, E-mail: h.kralove@zpmvcr.cz  
**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Česká Třebová:** F. V. Krejčího 405, T: 465 535 312, **Chrudim:** Novoměstská 960, T: 469 622 165, **Jičín:** Denisova 504, T: 493 534 955, **Náchod:** Palackého 20, T: 491 420 333, **Pardubice:** Nerudova 1668, T: 466 610 104, **Rychnov nad Kněžnou:** Staré nám. 65, T: 494 534 260, **Svitavy:** Wolkerova alej 92/18, T: 461 535 310, **Trutnov:** Horská 5/1, T: 499 811 863, **Ústí nad Orlicí:** Mírové náměstí 8, T: 465 526 064, **Vysoké Mýto:** Vrchlického 243, T: 465 321 312

# PO CELÉ ČR



### PRACOVNÍSTĚ ÚSTÍ NAD LABEM

Štefánikova 992/16, 400 01  
T: 475 655 111, E-mail: usti@zpmvcr.cz

**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Česká Lípa:** Hrnčířská 2985, T: 487 520 676, **Chomutov:** Škroupova 1397/48, T: 474 334 386, **Děčín:** Dobrovského 1402/2, T: 412 512 149, **Jablonec nad Nisou:** Mírové nám. 17, T: 483 311 033, **Liberec:** Jablonecká 19, T: 485 103 690, **Litoměřice:** Čs. armády 17, T: 416 734 732, **Louny:** Hilbertova 60, T: 415 658 479, **Most:** Václava Řezáče 224, T: 476 701 428, **Semily:** Špidlenova 36, T: 481 624 809, **Teplice:** Husitská 2, T: 417 534 978

## POBOČKA BRNO

### PRACOVNÍSTĚ BRNO

Cejl 476/5, P.O.BOX 216, 658 16  
T: 545 543 111, E-mail: brno@zpmvcr.cz  
**Otevírací doba:** Po 8:00–17:00, Út, Čt 8:00–15:30  
St 8:00–18:00, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Blansko:** Svitavská 1, T: 516 417 536, **Boskovice:** Masarykovo nám. 12, T: 516 454 312, **Břeclav:** nám. T. G. Masaryka 10, T: 519 374 829, **Havlíčkův Brod:** Kalinovo nábř. 605, T: 569 428 368, **Hodonín:** Tyršova 8, T: 518 321 449, **Ivančice:** Palackého nám. 8, T: 546 434 243, **Jihlava:** Židovská 1, T: 567 322 608, **Pelhřimov:** Poděbradova 26, T: 565 322 478, **Třebíč:** Oldřichova 1, T: 568 846 005, **Velká Bíteš:** Tyršova 223, T: 566 531 011, **Velká nad Veličkou:** Kordárna, a. s., č. 890, T: 518 312 106, **Velké Meziříčí:** Poříčí 11, T: 566 524 067, **Veselí nad Moravou:** Kollárova 1294, T: 518 322 424, **Vyškov:** Dobrovského 1, T: 517 345 550, **Znojmo:** Horní náměstí 10, T: 515 244 008, **Žďár nad Sázavou:** nám. Republiky 26, T: 566 630 185

**MOBILNÍ PRACOVNÍSTĚ** - výjezdy najdete na webu pobočky Brno

## POBOČKA OLOMOUC A OSTRAVA

### PRACOVNÍSTĚ OLOMOUC

Jeremenkova 42A, 772 11  
T: 585 238 411, 585 228 469  
E-mail: olomouc@zpmvcr.cz

**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Jeseník:** Moravská 780/4, T: 584 413 119, **Kroměříž:** Březinova 2819, T: 573 345 360, **Prostějov:** Trávnícká 2, T: 582 331 011, **Přerov:** U Výstaviště 3183/18, T: 581 204 391, **Šumperk:** Havlíčkova 8, T: 583 224 812, **Uherské Hradiště:** Protzkarova 1180, T: 572 555 635, **Uherský Brod:** Bří. Lužů 106, T: 572 637 817, **Vsetín:** Hlásenka 1516, T: 571 415 800, **Zlín:** Kvítková 248, T: 577 019 472

### PRACOVNÍSTĚ OSTRAVA

Hlávkova 2, 702 00 Ostrava–Přivoz  
T: 596 206 111, E-mail: ostrava@zpmvcr.cz  
**Otevírací doba:** Po, St 8:00–17:00  
Út, Čt 8:00–15:30, Pá 8:00–12:00

### TERITORIÁLNÍ PRACOVNÍSTĚ

**Bruntál:** Partyzánská 7, T: 554 713 678, **Frydek-Místek:** Beskydská 2061, T: 558 647 816, **Frydlant nad Ostravicí:** Jana Trčky 966, T: 725 827 194, **Haviřov:** nám. Republiky 1521/1b, T: 596 810 479, **Karviná:** Fryštátská 238/47, T: 596 323 975, **Krnov:** Revoluční 30, T: 554 625 452, **Nový Jičín:** Svatopluka Čecha 11, T: 556 705 282, **Opava:** Horní nám. 47, T: 553 613 540, **Ostrava-Hrabůvka:** Dr. Martínka 7, T: 595 703 264

**Více na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) nebo na Infolince 844 211 211**



Online přihláška k ZP MV ČR



# Online přihláška

# 211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

## Snadný způsob registrace k ZP MV ČR

### Proč se přihlásit k největší zaměstnanecké pojišťovně v ČR?

Nabízíme spolehlivou pojistku pro vaše zdraví. Spolupracujeme s více než 25 000 lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR. Jsme otevření pro všechny, kdo stojí zejména o kvalitní zdravotní pojištění. Hradíme i tu nejmodernější a nejdražší zdravotní péči. Nabízíme spoustu zajímavých a výhodných bonusů pro celou vaši rodinu.

Přihlásit se můžete snadno a rychle na [www.211.cz](http://www.211.cz)