

bulletin

Zdravotní pojišťovny
ministerstva vnitra ČR



2016

Gabriela
Soukalová

Biatlon není
pro princezny

BONUSY
PRO VÁS!

LASEREM
na dioptrie ANO nebo NE?

www.zpmvcr.cz
infolinka 844 211 211



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211





Výhodné cestovní pojištění



* Vítěz v soutěži HealthCare Institute.

Zdraví na cestách

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Speciální nabídka pro pojištěnce ZP MV ČR

- **sleva 20 %** v případě rodinného pojištění (minimálně 1 dospělý a 1 dítě, z toho minimálně 1 pojištěn u ZP MV ČR)
- **sleva 10 %** pro skupiny 5 a více osob pojištěných jednou pojistnou smlouvou (z toho minimálně 1 pojištěn u ZP MV ČR)

Cestovní pojištění je možné uzavřít i online na www.211.cz

Obsah

- 4 Editorial generálního ředitele: **ZP 211 ochrání vaše zdraví**
- 6 **Zlato pro ZP 211!**
Chtějte jen to nejlepší: ZP 211
- 7 Čísla potvrzují kvalitu a spolehlivost naší pojišťovny
- 8 Gabriela Soukalová: Biatlon není sport pro princezny
- 11 Pojdte si zaběžkovat se svojí ZP 211
- 12 **Bonusy** a příspěvky pro celou rodinu v roce 2016
- 16 Nasadili své životy. Je na nás, abychom jim to vrátili
- 18 Operaci očí ano či ne?
- 21 Laserová operace je výborná, ale oko nevyлéčí
- 22 **Zdraví jako vášně!**
- 24 **Mít Kartu života se vyplatí**
- 25 Další výhody Karty života a mobilní aplikace ZP211
- 26 Manuál pro začínající maminky
- 29 **Super novinky pro cestovatele**
- 31 Změnili jste příjmení? Pošleme vám sami novou průkazku
- 32 Informace pro plátce pojistného
- 34 Adresy poboček: **Zavítejte k nám, najdete nás po celé ČR**



Bulletin 2016 © Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál
Odpovědná redaktorka: Mgr. Hana Kadečková, *Zdraví jako vášně:* Jan Suchánek
Grafická úprava: www.virtualworld.cz, *tisk:* Svoboda Press s.r.o.
fotografie: Tomáš Krist, ČTK a archiv
NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA. Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele je zakázáno.

ZP 211 OCHRÁNÍ VAŠE ZDRAVÍ

Básničkou jsme úvodník Bulletinu ZP MV ČR ještě nezačínali. Ale odolejte, když nám píšete takové krásné veršované pochvaly. Na stránkách letošního Bulletinu najdete podobných básniček ještě několik. Vybral jsem tu, která nejlépe vystihuje filozofii naší zdravotní pojišťovny: ZP 211 má za cíl chránit vaše zdraví.

Chceme vás ochránit před zdravotními problémy podporou prevence a zdravého životního stylu. A když už se stane, že potřebujete lékaře, vytáhne vás ZP 211 z potíží. Tím, že vám zajistí a zaplatí i tu nejmodernější léčbu. Například v superspecializovaných centrech, kde vás ošetří renomovaní specialisté, lékaři i zdravotnický personál.

Že nemluvím do větru, potvrzují čísla: ZP MV ČR například uhradila jen v loňském roce léčbu své klientce, trpící jedním ze vzácných onemocnění, v hodnotě přesahující 17 milionů korun. Jiné pacientce jsme zaplatili za rok léčby roztroušené sklerózy s přidruženými komplikacemi více než 13 milionů korun. Klientů, kteří trpí takto nákladnými diagnózami, máme přitom desítky.

V současnosti vydáme ročně za léčení svých klientů více než 27 miliard korun. Přitom ještě v roce 2008 to bylo „jen“ něco přes 17 miliard a v roce 2010 necelých 21 miliard korun. Jsme hrdí na to, že patříme mezi pojišťovny, které své závazky vůči lékařům hradí včas, nikdy po lhůtě splatnosti. ZP 211 chce být trvale lékařům i svým klientům solidním, spolehlivým a prosperujícím partnerem.

VÍTEŽ: ZP 211 POJIŠŤOVNOU ROKU 2015

To vše možná přispělo k mimořádnému ocenění, které ZP 211 nedávno získala. Uspěli jsme v anketě HealthCare Institute mezi řediteli nemocnic, praktickými lékaři a ambulantními specialisty a také pacienty-klienty zdravotních pojišťoven, kteří postupně hodnotili všechny zdravotní pojišťovny působící v ČR.

Vaše pojišťovna vyhrála a získala ocenění - Zdravotní pojišťovna roku 2015. Velice si tohoto ocenění vážíme a víme, že nás zároveň zavazuje.

Rok 2015 byl rokem významných změn v dění naší pojišťovny. Kromě toho, že se změnilo celé vedení ZP 211, dokázali jsme v Praze pro vás zrealizovat dlouhodobý záměr a po letech provizoria zajistit důstojné a dobře přístupné klientské pracoviště.

Ročně vydáme na léčení svých klientů více než 27 miliard korun

Nyní nás najdete na Vinohradské ulici 2577/178 v Praze 3, nedaleko stanice metra Želivského. Do své pojišťovny v hlavním městě se nyní dostanete nejen metrem, ale i několika tramvajemi a autobusy.

Všechny své záležitosti, spojené se zdravotním pojištěním, si můžete vyřídit v budově dostupné i pohybově hendikepovaným, napojené na jeden z hlavních dopravních uzlů ve městě, v místě bez převýšení, překážek a bariér.

Konečně tedy máme i v Praze pro klienty příjemné, moderní a důstojné prostředí, hodné největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny.

VÍTÁME 34 200 NOVÝCH POJIŠTĚNCŮ

Je už tradicí, že ZP 211 přináší svým klientům smysluplné projekty, které jim dokážou pomoci nebo je alespoň navedou správným směrem. Ať už připomeneme užitečného informačního pomocníka v podobě Karty života nebo interaktivní projekt Zdraví jako vašeň.

ZP 211 stále usiluje o to, aby její klienti žili zdravý, šťastný a spokojený život až do pozdního věku. A aby lékař byl až to poslední, co budou potřebovat. Věříme, že tento náš dlouhodobý záměr byl impulsem i pro 34 265 nových klientů, kteří se k nám přihlásili a od ledna rozšířili řady ZP 211. Nyní je nás už více než 1 282 900.

Nemalý dík patří i všem vám, kteří svojí pojišťovně zůstáváte věrní. Uděláme vše, co je v našich silách, abychom si vaši důvěru udrželi.

Za celý tým zdravotní pojišťovny 211 vám přeji šťastný a úspěšný rok 2016, hodně úsměvů a pevně zdraví!



MUDr. David Kostka, MBA,
generální ředitel

KLIENTI
O ZP 211

**Dvěstějedenáctka chrání vaše zdraví.
211 přítel je váš pravý. 211 vytáhne vás z potíží.
211 trablům cestu překříží.**

Veronika U., Vratimov





Zlato pro ZP 211!

Zdravotní pojišťovna roku 2015. Toto ocenění má ze všech

sedmi zdravotních pojišťoven v České republice jen vaše 211.

Pokud jste dosud pochybovali, zda jste skutečně pojištěni u té nejlepší zdravotní pojišťovny, pak toto ocenění je jasným důkazem. Soutěž uspořádal HealthCare Institute ve třech etapách. V první odpovídali ředitelé 64 nemocnic s akutními lůžky z celé ČR, ve druhé pak 700 ambulantních specialistů jako jsou praktičtí lékaři, gynekologové, internisté, kardiologové, stomatologové a další. Ve třetí etapě byli dotazováni samotní pacienti – klienti zdravotních pojišťoven.

ZP MV ČR zvítězila v prvních dvou etapách, ve třetí byla druhá. Celkově tedy získala prvenství a ocenění Zdravotní pojišťovna roku 2015.



„Budeme dělat vše pro to, abychom si důvěru udrželi a služby klientům i lékařům ještě více zkvalitnili,“ okomentoval výsledky ankety generální ředitel ZP 211 David Kostka.

Myslíme na vaše zdraví!

VZKAZ PRO TY, KTERÍ JSOU ZATÍM U JINÉ Chtějte jen to nejlepší: ZP 211

Přeji si být klientem ZP 211 protože

- je nejlepší pojišťovnou roku 2015!
- zajistí mi kvalitní a moderní lékařskou péči po celé zemi
- má smlouvy s těmi nejlepšími lékaři v ČR
- platí své závazky včas
- má Kartu života, díky které přesně vím, kolik stojí mé zdraví
- je jediná, která nabízí Zdraví jako vašeň
- má pro mne i celou moji rodinu zajímavé bonusy
- nabízí výhodné cestovní pojištění pro mne i mého zvířecího mazlíčka
- vymýšlí unikátní projekty na podporu prevence a mého zdraví
- má stovky zajímavých obchodních partnerů, kteří mi - protože jsem klientem ZP 211 – nabídnou skvělé slevy a výhody

To vše mám jen se ZP 211

Zdravotní pojišťovnou roku 2015

Chcete se stát naším klientem ještě letos?

Máte šanci

Pokud podáte přihlášku od ledna do března, stanete se naším pojištěncem už 1. července 2016. Druhou šancí ke změně pak máte v průběhu třetího čtvrtletí. Pokud od července do konce září podáte přihlášku k ZP 211, stanete se naším klientem v lednu příštího roku. **Přihlaste se na www.211.cz.**

Čísla potvrzují KVALITU A SPOLEHLIVOST naší pojišťovny

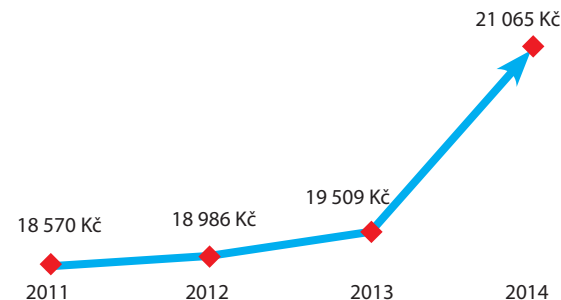
Denně zaplatíme lékařům 74 milionů

Za zdravotní služby svým klientům, za léky a zdravotnické prostředky proplácí ZP 211 každý kalendářní den nemocnicím, lékařům, lékárnám a dalším poskytovatelům zdravotních služeb v průměru více než 74 miliony korun. Údaje jsou za rok 2015. Pro srovnání – před pěti lety činily denní úhrady „pouze“ 58 milionů korun. To představuje nárůst denních výdajů pojišťovny v rozmezí pěti let o 29 % (při průměrné meziroční inflaci kolem 2 %).

Za léčení jednoho klienta vydáme přes 21 000 Kč

Roční úhrada zdravotní péče o jednoho klienta ZP 211 přesahuje v průměru 21 000 Kč (údaj roku 2014). V roce 2011 jsme ročně vydali za léčení jednoho pojištěnce v průměru 18 500 Kč. V roce 2014 náklady na léčbu v přepočtu na jednoho pojištěnce vzrostly meziročně o osm procent.

Náklady na zdravotní služby na jednoho pojištěnce



Celkové náklady na zdraví: více než 27 miliard

Celkové roční náklady, spojené se zajištěním zdravotních služeb pro pojištěnce ZP 211, představují více než 27 miliard korun. Například v roce 2010 to bylo 20,6 mld. a v roce 2008 „pouhých“ 17,3 mld. Kč.

Téměř 700 milionů ušetřila na svém provozu ve prospěch léčení

ZP 211 nakládá s podílem zdrojů na svůj provoz tak hospodárně, že si může dovolit nečerpat maximální možný limit daný zákonem. V posledních pěti letech tak ušetřila ve prospěch úhrad zdravotních služeb pro své pojištěnce téměř 700 milionů korun.

Na bonusy pro pojištěnce 110 milionů

Pojišťovna vytváří další finanční zdroje díky ziskům z úroků na účtech u komerčních bank a také díky výběru pokut a penále od neplatičů pojistného. Tyto peníze jsou pak zdrojem fondu prevence, ze kterého ZP 211 hradí svým klientům oblíbené bonusy. Jde o příspěvky na očkování, vyšetření, sportovní aktivity a další. Celkem tak na prevenci ročně pojištěncům vyplatíme v průměru 110 milionů korun.

Za pět let přibýlo 146 095 nových klientů

Pověst spolehlivé a kvalitní zdravotní pojišťovny k ZP 211 každoročně přivede desetitisíce nových pojištěnců. Od roku 2010 do současnosti k nám přišlo celkem 146 095 nových klientů. Jen v loňském roce se jich k ZP 211 nově přihlásilo 34 265. Od letošního ledna se můžeme pochlubit celkovým počtem 1 282 925 klientů.

Vždy, když jsem si zkoušela věřit, nevyplatilo se mi to. Snažím se proto brát vše s nadhledem, úsměvem a nic nehrotím.



Úspěšná česká biatlonistka
Gabriela Soukalová (26) říká:

BIATLON není sport pro princezny



Možná bychom sympatickou Gábinu Soukalovou měli v jejím prohlášení nepatrně poopravit a přidat jedno důležité slůvko: biatlon není sport pro zhýčkané princezny. Protože ona sama jako pohádková princezna vypadá a přitom prostřednictvím náročného biatlonu dobývá svět. Je mistryní světa, držitelkou dvou stříbrných olympijských medailí, vyhrává závody světového poháru.

Co nebo kdo vás přivedl právě k biatlonu?

K biatlonu mě přivedli rodiče, kteří jsou celý život trenéři právě tohoto sportu. Od prvního výstřelu z malorážky jsem měla jasno. Biatlon si mě okamžitě získal svou nevyzpytatelností. Je to velmi napínavý sport, protože většinou až do konce závodu nevíte, kdo zvítězí.

Kromě toho, že je nevyzpytatelný, je také strašně náročný - závislý nejen na vaší kondici, ale i na přípravě lyží a na počasí. Musíte umět nejen lyžovat, ale rychle se soustředit při střelbě a trefit cíl. Přitom máte zmrzlé prsty, možná vám slzí oči, lomčují vámi nervy, stres a zima. Jak tohle všechno zvládáte?

Máte úplnou pravdu, občas je to boj. Rozhodně to není sport pro princezny. A možná právě proto jsou z mého pohledu biatlonisté lidmi do nepohody. Neexistuje, že bychom někdy nešli trénovat nebo závodit, když je venku extrémní horko nebo naopak mráz. Nezbyvá, než se co nejrychleji přizpůsobit. Jsme tým cíle-

vědomych lidí, chceme být lepší, než ostatní „závodáci“ a ukázat světu, že navzdory tomu, že jsme malá země, můžeme patřit mezi biatlonové velmoci. Když je nejhůř, vždy vzpomínám na maminku, která říká: „když už nemůžeš, přidej!“

Co vás baví víc, střelba nebo běh? Čím jsem starší, tím jasněji vede střelba.

Musíte mít velkou sebedůvěru, nebo máte jinou motivaci k vítězství? Pomáhá váš optimismus?

Asi je to paradox, že v dnešní době, kdy se klade velký důraz na sebedůvěru nejen u sportovců, ale u populace obecně, tak sobě a svým schopnostem moc nevěřím. Vždy, když jsem si zkoušela věřit, nevyplatilo se mi to.

Snažím se proto brát vše s nadhledem, úsměvem a nic nehrotím. Vždyť ono to nějak dopadne. Ať má nebo nemá člověk úspěch, je to jen sport a je třeba ho tak brát.



Jak to děláte, že jste krásná i na trati, při tom šíleném sportovním vypětí?

Razím pravidlo, že žena má dobře vypadat v každé situaci.

Máte vy sama sportovní vzor? Koho?

Od dětství jsem vzhlížela ke své mámě nejen kvůli jejím sportovním výsledkům (Gabriela Soukalová starší je bývalou reprezentantkou v běhu na lyžích, mj. držitelkou stříbrné medaile ze Zimních olympijských her 1984 v Sarajevu), ale hlavně kvůli tomu, jak čestná a výjimečná je to žena.

Co jídlo a životospráva? Jíte sladké? Jaký je váš nejoblíbenější „doping“?

Miluji sladké! Nejradši mám pečené moučnický a koláče, dorty nebo palačinky se zmrzlinou, marmeládou a šlehačkou. Protože jsem si ale vybrala sport, ve kterém na váze záleží, musím se hlavně před zimní sezónou a během ní krotit. Každý kilogram, který vezete s sebou, je přirozeně přítěž.

Přes léto to ale moc neřeším a jsem ráda, že si můžu alespoň v tomto období dopřávat občas

nějaké ty laskominy. Životosprávu dodržovat musím, protože bez ní bych nevydržela takovou tréninkovou nálož. Odpočinek je občas důležitější než trénink.

Vystudovala jste střední uměleckoprůmyslovou školu a i vyšší odbornou školu, specializace ražená medaile a mince, kde se ve vás bere tolik talentu?

Nevím, zda mám talent, ale rozhodně mě tyto umělecké oblasti vždy bavily. Rodiče mě v dětství dávali do nejrůznějších kroužků. Já za to byla ráda, protože jsem díky tomu tak trochu utíkala od sportu, který mě tenkrát tolik nebavil.

A ještě musíme dodat, že zpíváte a hraje te na klavír...

Je to tak, ale bohužel se tomu nestihám moc věnovat a hru na klavír už spíš zapomínám, než rozvíjím.

Jak často trénujete a co děláte, když netrénujete? Prý máte i zakázky na výrobu medailí?

Trénujeme dvakrát až třikrát denně, šest dní v týdnu. Většinu volného času věnujeme regeneraci. Když mám volno, nejradši trávím čas s partnerem a rodinou. Občas se nějaká ta nabídka na medaile naskytne, ale já jich stihám jen velmi málo.

Pustili jste se se svým partnerem (badmintonista Petr Koukal) do propagace boje proti rakovině. Jaký máte vztah ke svému zdraví a zdraví vůbec?

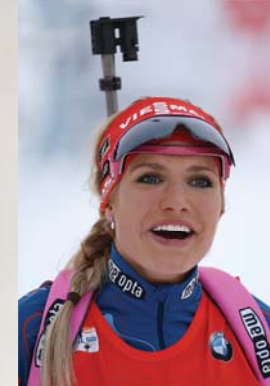
Snažím se o své zdraví starat, jak nejlépe dovedu, protože je to podle mě jedna z nejdůležitějších věcí v životě člověka, a bohužel ne každý z nás si to uvědomuje. To je také jeden z důvodů, proč se snažím pomáhat mému partnerovi v jeho projektu STK pro chlapy. Jak už název napovídá, snažíme se upozornit hlavně chlapy, aby dbali o své zdraví aspoň jako o své auto.

Věříme, že kdo se rozhodne jít touto cestou a chodit pravidelně na preventivní prohlídky k lékaři, má vyhráno. Občas totiž pouhé dodržování zdravého životního stylu nestačí.

Co byste vzkázala dětským čtenářům Bulletinu? Jak byste je motivovala, aby neseděli u počítačů a televize a třeba si zkusili biatlon nebo jiný sport?

Chtěla bych jim popřát hlavně pevné zdraví, ať se mají rádi a ať sportují, protože to za to stojí! Podle mě je skoro jedno, jaký sport si vyberete. Jde hlavně o to, aby vás to bavilo.

Myslím si, že sport vám dá do života víc než cokoliv jiného. Lidé, kteří sportují, dělají správnou věc nejen pro své tělo, ale i pro svou psychickou pohodu. Také se dokáží lépe



vyrovnat s nejrůznějšími náročnými situacemi, které nám život přinášá.

Autorka: Hana Kadečková

Pojďte si zaběžkovat se svojí ZP 211

Již od konce prosince se koná seriál závodů v běhu na lyžích po českých horách nazvaný ČUS - Stopa pro život 2016. Protože ZP 211 podporuje prevenci a zdravý životní styl, nepřekvapí, že je partnerem takové krásné sportovní akce.

Celý seriál je zaměřen kromě aktivních běžkařů i na děti a celé rodiny. A to je důvod, proč vás zveme: Pojďte s dětmi do přírody, užijte si volný čas pohybem a skvělou zábavou: „Běh na lyžích je báječný v tom, že ho může provozovat každý člen rodiny od dětí až po seniory. Kromě toho se na závodech můžete potkat se zajímavými osobnostmi nejen z běžeckého lyžování a samozřejmě se svojí ZP 211, která vás na akcích zve do svého stanu,“ říká ředitelka obchodně-organizačního odboru ZP 211 Dana Malíková.

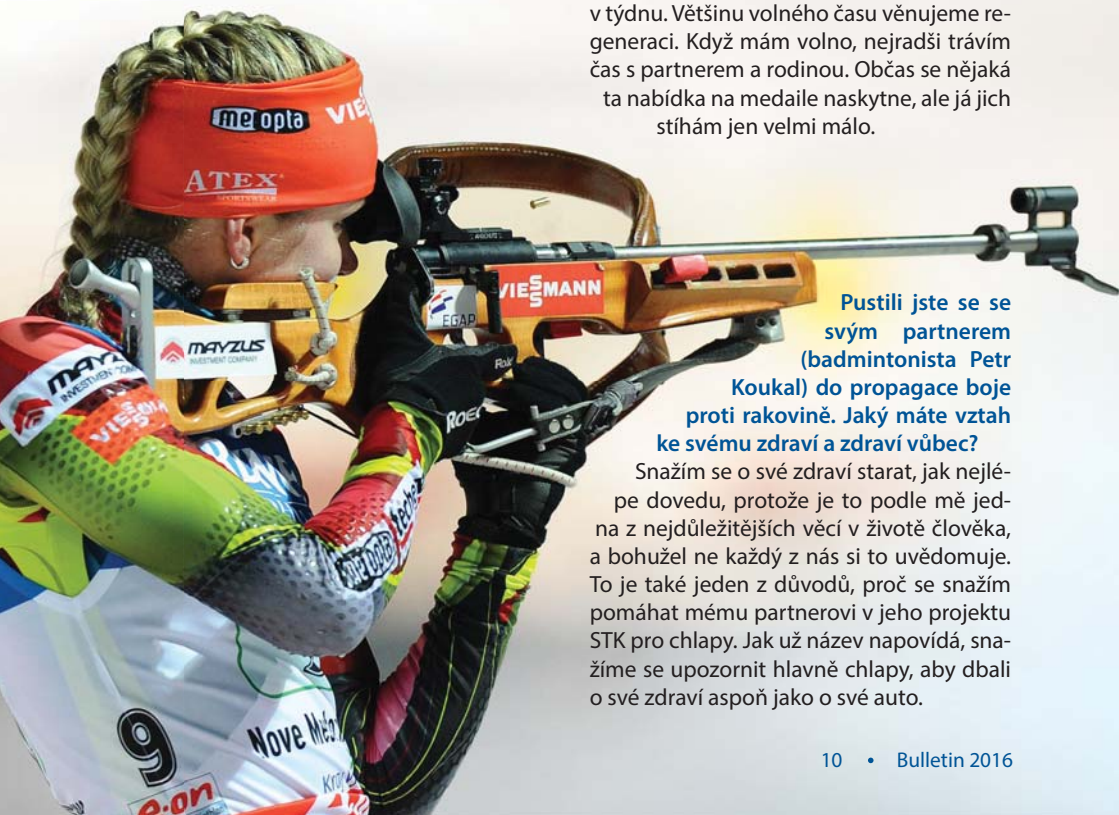
P.S. ČUS - Česká unie sportu, generální partner akce.



Stopa pro život

Program závodů:

- 30.–31. 1. 2016 Jilemnická 50 ZP MV ČR
- 20.–21. 2. 2016 Karlův běh České spořitelny
- 27.–28. 2. 2016 Šumavský skimaraton
- 5. 3. 2016 Krkonošská 70 LAWI





BONUSY A PŘÍSPĚVKY PRO CELOU RODINU



v roce 2016

Je hodně důvodů, proč být pojištěn u zdravotní pojišťovny roku 2015, u největší zaměstnanecké zdravotní pojišťovny, u ZP 211, která spolupracuje s nejlepšími lékařskými týmy, nemocnicemi a specialisty po celé ČR.

Jedním z těchto důvodů je i široká nabídka bonusů z fondu prevence. Každý si vybere – dítě, student, žena, muž i senior. Tady je stručný přehled:



ŽENY

- » **prevence civilizačních onemocnění**
preventivní vyšetření osteoporózy densitometrem, vyšetření rizika tromboembolické nemoci při hormonální antikoncepci nebo substituční terapii, vyšetření kardiovaskulárních onemocnění, vyšetření na bodystatu **až do 400 Kč, nebo**
- » **prevence onkologických onemocnění**
karcinomu prsu, tlustého střeva, kůže, plic ad. **až do 500 Kč, nebo**
- » **očkování**
chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pneumokok, pásový opar ad. **až do 600 Kč** (s možností postoupení celého příspěvku rodiče svému dítěti), **nebo**
- » **program „Lupénka“**
na přípravky pro zevní aplikaci na kůži při lupénce **až do 500 Kč.**
Plus: příspěvek pro jednoho rodiče jako doprovod svého chronicky nemocného dítěte na vysokohorském léčebně-ozdravném pobytu.
Plus: příspěvek pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně pro držitele Janského plakety nebo Zlatého kříže či při darování kostní dřeně **až do 6 300 Kč + multivitamíny** po každém odběru krve.
Plus: možnost přihlásit se na komplexní onkologické vyšetření v MOÚ v Brně.



MUŽI

- » **prevence civilizačních onemocnění**
preventivní vyšetření PSA prostaty, vyšetření kardiovaskulárních onemocnění, vyšetření na bodystatu **až do 400 Kč, nebo**
- » **prevence onkologických onemocnění**
karcinomu tlustého střeva, plic, prostaty, kůže ad. **až do 500 Kč, nebo**
- » **očkování**
chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pneumokok, pásový opar ad. **až do 600 Kč** (s možností postoupení příspěvku svému dítěti), **nebo**
- » **program „Lupénka“**
na přípravky pro zevní aplikaci na kůži při lupénce **až do 500 Kč.**
Plus: příspěvek pro jednoho rodiče jako doprovod svého chronicky nemocného dítěte na vysokohorském léčebně-ozdravném pobytu.
Plus: příspěvek pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně pro držitele Janského kříže či při darování kostní dřeně **až do 6 300 Kč + multivitamíny** po každém odběru krve.
Plus: možnost přihlásit se na komplexní onkologické vyšetření v Masarykově onkologickém ústavu (MOÚ) v Brně.





DĚTI

- » **program pro školní děti**
škola v přírodě, fixní rovnátka, dietní potraviny při celiakii, oční vyšetření, jídelníček pro děti s nadváhou, preventivní sportovní prohlídky ad. **až do 600 Kč, nebo**
 - » **očkování**
klíšťová encefalitida, žloutenka, meningokok, pneumokok, chřipka, HPV ad. **až do 1 800 Kč** v případě, že každý rodič postoupí svůj příspěvek, **nebo**
 - » **program „Lupénka“** na přípravky pro zevní aplikaci na kůži při lupénce **až do 500 Kč.**
- Plus:** přímořské nebo vysokohorské léčebně-ozdravné pobyty (LOP) pro chronicky nemocné děti s nízkou finanční spoluúčastí rodičů.
- Plus:** příspěvky pro kojenice v rámci Programu pro těhotné a ženy po porodu **až do 800 Kč.**



www.211.cz



STUDENTI

- » **program pro studenty do 26 let**
na lékařskou prohlídku před studijní cestou do zahraničí, na preventivní sportovní prohlídky **až do 600 Kč, nebo**
 - » **očkování**
chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pásový opar ad. **až do 600 Kč, nebo**
 - » **program „Lupénka“** na přípravky pro zevní aplikaci na kůži při lupénce **až do 500 Kč.**
- Plus:** příspěvek pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně pro držitele Janského plakety nebo Zlatého kříže či při darování kostní dřeně **až do výše 6 300 Kč + multivitamíny** po každém odběru krve.

DÁRCI KRVE A KOSTNÍ DŘEŇ

- » **příspěvek pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně,**
multivitamíny po každém odběru krve, ozdravný pobyt **až do 3 000 Kč** a pro držitele Janského plakety nebo Zlatého kříže či při darování kostní dřeně **až do 6 300 Kč.**
- Plus:** kterýkoliv jiný příspěvek z aktuální nabídky programů.



TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

- » **příspěvek pro těhotné**
předporodní kurz, vitamíny, vyšetření související s těhotenstvím (ultrazvuk), otec u porodu, epidurální analgesie ad. **až 800 Kč, nebo**
- » **příspěvek pro ženy po porodu**
monitor dechu, plavání s dítětem, pomůcky pro novorozence a kojení, cvičení po porodu ad. **až do 800 Kč, nebo**
- » **očkování**
chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pásový opar ad. **až do 600 Kč** (s možností postoupení celého příspěvku rodiče svému dítěti), **nebo**
- » **program „Lupénka“**
na přípravky pro zevní aplikaci na kůži při lupénce **až do 500 Kč.**



SENIORŮ

- » **program pro seniory od 65 let**
na sportovní aktivity jako plavání a kolektivní cvičení, na nákup holí nordic walking ad. **až do 200 Kč, nebo**
- » **očkování**
žloutenka, klíšťová encefalitida, pásový opar ad. **až do 600 Kč, nebo**
- » **prevence onkologických onemocnění**
- » **tlustého střeva, plic, kůže ad. až do 500 Kč.**



Tváře ZP 211 radí
kompletní a podrobné podmínky čerpání jednotlivých příspěvků najdete na www.zpmvcr.cz

Nasadili své životy. Je na nás, abychom jim to vrátili

Jedou vždy tam, odkud jiní utíkají. Zasahují při haváriích, požárech, přepadech, živelních pohromách a jiném ohrožení. Nasazují své životy, aby zachránili životy ostatních lidí. Řeč je o policistech a hasičích. Mužích a ženách, kteří den co den riskují, že se večer nevrátí domů zdraví, nebo dokonce vůbec...

Byl to den jako každý jiný. Než policista Daniel S. odešel do služby, možná v rychlosti mrknul na spícího sedmiměsíčního synka, zamával desetileté dcerce a políbil manželku... Ten den se s nimi viděl naposledy. Zemřel při výkonu služby. Zastřelil ho násilník, kterého se policisté snažili zadržet. Danielovi bylo 31 let...

Pomáhají vdovám a sirotkům

Od této smutné události uplynulo letos již 14 let. A právě osud tohoto policisty byl jedním z impulsů ke vzniku Nadace policistů a hasičů, vzájemná pomoc v tísní, založené v roce 2002. Pomáhá sirotkům, vdovám, rodinám, jež navždy přišli o své táty a mámy. V současné době pečuje Nadace o 36 rodin, pozůstalých po policistech a hasičích, ve kterých žije celkem 59 dětí.



„Pomáháme členům ‚nadační rodiny‘, jak si mezi sebou říkáme. Není to prázdný název – tak i žijeme. Pomáháme maminkám našich, nadačních dětí řešit jejich problémy s bydlením, při ztrátě zaměstnání, snažíme se pomoci při problémech s dětmi, jezdíme do škol, zabezpečujeme ozdravné pobyty pro děti,“ vyjmenovává ředitel nadace Vladimír Šutera. Nadace svým členům pomáhá jak finančními příspěvky, tak i psychickou podporou. „Pořádáme pro ně různá setkání, výlety, charitativní koncerty, lázeňské či ozdravné pobyty,“ dodává Vladimír Šutera.

„Vždy se najde někdo, kdo má trpělivost poslouchat, co se mi honí hlavou. Běžní kamarádi to vydrží dvě minuty, pak už se začnou ošívát... Já si ale nestěžuji, jen potřebuji čas od času někomu říci o svých pochybnostech a smutku, který v sobě tutlám. Lidé z nadace to chápou, vyslechnou mne, a i když mi třeba neporadí, tak mi tím hodně pomohou,“ shrnuje smysl práce nadace dnes už dospělá dcera jedné z obětí.

Nechce se tomu ani věřit. Ubohá krádež pár pytlů brambor zapříčinila, že se z šestadvacetiletého nadějného policisty, manžela a čerstvého táty malého synka v mžiku stal ochrnutý člověk, odkázaný na pomoc druhých a na invalidní vozík.

Tehdy nebyl ve službě, vracel se z čekané, když spatřil dva pytláky jak kradou brambory ve velkém. „Má policista padla, když se dějí nepravosti? Kam bychom došli, kdyby se alibisticky tvářil, že nic nevidí?“, ptá se dnes sám pro sebe. A tak pytláky po dobrém upozornil, zda vědí, že kradou. Aniž by cokoli řekli, popadli vidle a bodali. Měl rány v obličeji, plicích a zasažena byla i mícha... Přezil, ale s trvalými následky. Na invalidním vozíku tráví už celých čtyřadvacet let...



Invalidům lázně a pomůcky

Od konce roku 2005 se nadace stará také o ty své kolegy, kteří byli při výkonu služby těžce zraněni, zůstali tělesně postiženi a nemohou se ke své práci vrátit. V nadační péči je jich dnes jednačtyřicet. „Zabezpečujeme jim lázně a léčebně-ozdravnou péči, zdravotní pomůcky. Prostě se jim snažíme zmírnit jejich složitou životní situaci,“ doplňuje Vladimír Šutera.

ZP 211 partnerem v pomoci

„I my ve Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra považujeme za svoji povinnost pomoci pozůstalým po zemřelých policistech a hasičích a také těm, kteří přišli o své zdraví. Jsme hrdí, že velká většina policistů a hasičů tvoří jádro - tzv. zlatý kmen - klientů naší zdravotní pojišťovny,“ říká generální ředitel ZP 211 David Kostka.

ZP 211 proto už řadu let podporuje práci nadace. „Přispíváme například na ozdravné pobyty, které mají za cíl pomoci sirotkům lépe se psychicky vyrovnat s tragickou ztrátou jednoho z rodičů. Vážíme si práce těchto odvážných lidí, ze kterých se nechceme stát hrdinové. A je nám ctí být partnerem organizace, jež jim nebo jejich pozůstalým pomáhá,“ dodal generální ředitel David Kostka.



Při zpracování tohoto článku jsme s laskavým svolením nadace čerpali z knihy: Nadace policistů a hasičů, vzájemná pomoc v tísní 2002–2012.

OPERACI OČÍ ANO ČI NE?

Laserové odstranění dioptrií ano či ne? Máme sáhnout hluboko do kapsy a jít na tuto operaci, kterou zdravotní pojištění nekryje? Jaké jsou přednosti a jaká rizika laseru, když se rozhodujeme, že už máme dost nošení brýlí a že chceme vidět ostře i bez nich?

Na toto téma jsme hovořili s primářkou pražské oční kliniky DuoVize MUDr. Lucíí Valešovou, která se oftalmologii, tedy očním lékařství, věnuje už dvacet let. „Chtěla jsem dělat velmi malý medicínský obor a naivně jsem si myslela, že to je oční. Teprve později jsem pochopila, že má asi dvanáct subspecializací,“ usmívá se a hned dodává, že si vybrala dobře: „Refrakční medicína - odstraňování dioptrií, je vlastně taková matematika, architektura a svým způsobem umělecká činnost. Mému naturelu tato kombinace velice vyhovuje. Je to práce s lidmi a jejich zdravím. Proto k ní přistupuji s velkou zodpovědností a pokorou. Každý den,“ zdůrazňuje sympatická primářka Lucie Valešová.

Jak to tedy je? Odstraní nám laser dioptrie bezpečně nebo to je ještě neprobádaný terén a tudíž velký risk? Přece jenom zrak máme jen jeden.

Podle mne ony prvotní obavy, že tato metoda není bezpečná a nikdo neví, co to udělá za dvacet let, jsou dnes už překonány. Dnes už máme dlouholeté zkušenosti, máme potvrzenou bezpečnost laserových zákroků. A laserové ošetření dioptrií patří do běžného spektra lékařských výkonů. Takže my už známe odpověď na otázku: co to udělá za dvacet let.



„Dioptrie může bezpečně odstranit laser,“ říká primářka Lucie Valešová

Co tedy?

Už například víme, že se dá oko operovat laserem i opakovaně. Že je možné například lidem, kteří měli odoperované dioptrie laserem na rohovce v mladém věku, později operovat šedý zákal nebo jim vyměnit čočku z jiného důvodu. Že jsme schopni to správně vypočítat.

Je nějak stanoveno, kolik musí mít člověk dioptrií, aby mohl na operaci jít?

Přibližně to stanoveno je, ale vždycky se to odvíjí od stavu konkrétního oka. Pro některé oko není vhodné provést operaci ani čtyř dioptrií, zatímco pro jiné platí, že se může operovat klidně deset dioptrií.

Před operací podrobné vyšetření

Na čem to záleží?

Na různých parametrech - na tloušťce rohovky, kvalitě slzného filmu, tvaru rohovky a také na přidružených chorobách.

Třeba u lidí, kteří mají diabetické změny na očním pozadí, už takovou operaci neprovádíme, protože by to mohlo vést k problémům. Nebo se tyto operace neprovádí u lidí s autoimunitními chorobami.

Existuje i věkové omezení?

Ano i ne. Laserové operace dioptrií se většinou provádí do doby, než člověk začne mít problémy s viděním do blízka. Laserovou operací většinou totiž řešíme vidění do dálky. A v okamžiku, kdy k tomu přistupuje už větší měrou i problém tzv. krátkých rukou, tedy pacient začíná hůř vidět na blízko, je vhodný jiný typ refrakční operace.

Jaký?

V takovém případě už se vymění čočka - odstraní se lidská čočka a do oka se vloží čočka multifokální. Zásadně ale platí: vždycky před případnou operací musí pacient podstoupit velmi podrobné oční vyšetření. Trvá dvě a půl až tři hodiny. A pokud vám někde nabídnou před operací tohoto typu kratší vyšetření, není to bezpečné.

Co všechno je nutné vyšetřit?

Je třeba pacienta vyšetřit komplexně - dioptricky, přístrojově, tvar a velikost oka, jeho slzivost. Potom je důležité vyšetření při rozšířené zornici, tzv. mydriáze, abychom viděli na oční pozadí a zjistili, jestli člověk nemá nějakou závažnou sítnicovou chorobu, trhlinu sítnice, které je třeba buďto řešit před operací nebo vůbec operaci neprovádět.

Další vyšetření se jmenuje cykloplegie. Při něm se ochromí kapičkami zaostřovací sval, čímž vyloučíme to, že si člověk vytváří svým zaostřováním falešné dioptrie.

To je možné, že si člověk sám vytvoří falešné dioptrie?

Ano, měla jsem například pacienta, který přišel a měl mínus tři dioptrie. Když jsme mu takto ochromili zaostřovací sval, zjistili jsme, že nemá vůbec žádnou dioptrii. Čili, kdybychom toto vyšetření neudělali, odoperovali bychom tomu pacientovi tři dioptrie, které neměl. Proto je nutné takovéto dlouhé a podrobné vyšetření, abychom pro pacienty udělali opravdu to nejlepší.

Na zákrok mohou i starší děti

Operujete i děti?

Je možno operovat i starší děti když například dělají vrcholový sport a nutně se potřebují zbavit dioptrií. Ale není to rutinní záležitost.

Je pravda, že pokud si nechám odstranit dioptrie na dálku, zhorší se mi po operaci zrak na blízko? Že tedy vyměním brýle na dálku za brýle na blízko?

Toto platí asi od pětácti let věku.

Jak to?

Člověk, který celý život dobře vidí na dálku, většinou kolem pětácti let začne pociťovat, že se mu zhoršuje zrak na blízko. A pořídí si brýle na čtení. Zajímavé ale je, že naopak krátkozraký člověk, který nosí brýle na dálku a má nějakých mínus jedna, jedna a půl dioptrií, v těch pětácti letech začne dělat toto: zaostří na blízko - sundá brýle, zaostří na dálku, nasadí brýle. Tak stále dokola. Je jim nepříjemné dívat se na blízko skrze ty své brýle na dálku. A u nich se může opravdu stát, že když se rozhodnou řešit své vidění na dálku laserem, zhorší se jim následně vidění na blízko.



Někdo řekne, že mu to nevadí, že prostě potřebuje vidět při řízení auta a lyžování a že si na čtení klidně nasadí brýle. Anebo to řešíme i tak, že při operaci na jednom oku necháme malou krátkozrakost, která pomáhá ve vidění do blízka a oko, které je pro mozek důležitější, tzv. dominantní oko, odoperujeme tak, aby jím pacient viděl perfektně do dálky. Čili i tato kombinace je možná.

Laserové operace očí se provádějí bez narkózy. Do jaké míry je to nepříjemné?

U tohoto typu operace nemůže být dána narkóza, protože nutně potřebujeme, aby s námi pacient spolupracoval. Dá se ale říci, že ve velké většině pacienti operaci zvládají velmi dobře. Často se setkáváme s reakcí, že čekali, že to bude horší.

Samozřejmě, obava tam je, protože jde o oči. Pacienti jsou trochu v psychickém stresu, ale my se snažíme jim to zpříjemnit. Dostanou tabletku, která je trošku zklidní, sestřička si celou dobu před operací s nimi povídá...

Snažíme se, aby opravdu byli spokojeni. Navíc, máme v našem personálu asi třetinu lidí, kteří tuto operaci podstoupili, takže mohou s pacienty sdílet své osobní dojmy.

Vyjde na desetitisíce

Konkrétně tato operace není hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Na kolik nás tedy přijde?

Kompletní ceník je na našem webu, ale pro orientaci můžeme říci, že se cena operačního zákroku na jednom oku může pohybovat od 15 000 do 30 000 Kč.

Kromě krátkozrakosti, jaké další vady oka lze řešit laserem?

Další vada, která se operuje laserovým odstraněním dioptrií, je astigmatismus, a to až do šesti dioptrií astigmatismu. Řada lidí má za to, že astigmatismus léčit laserem nelze, ale jde to. A jsou s tím poměrně dobré výsledky. Také dalekozrakost asi do čtyř dioptrií se dá odstranit laserem. A samozřejmě šedý zákal.

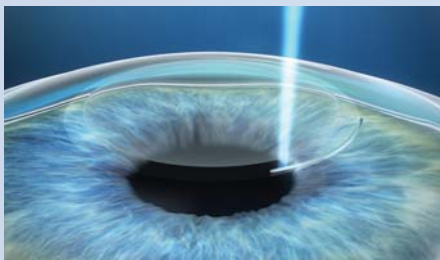
Za operaci šedého zákalu si také platíme? Měla jsem za to, že je hrazena pojišťovnou.

Z veřejného zdravotního pojištění se samozřejmě hradí řada laserových zákroků na oku

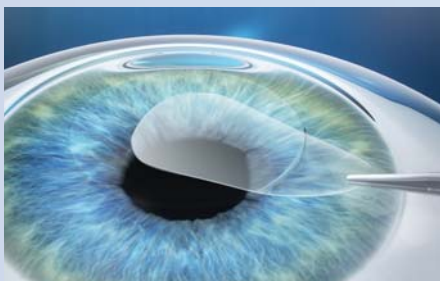
a také ultrazvuková operace šedého zákalu. V tomto článku ale hovoříme o situacích, kdy si chce pacient například s ohledem na své zaměstnání či koníčky zvolit určitý nadstandard.

A jak je to se zeleným zákalem?

Často samotná operace čočky šedého zákalu může zlepšit glaukom – zelený zákal. Princip je tento: při operaci šedého zákalu se z oka odstraní poměrně objemná čočka a nahradí se velmi tenkou umělou čočkou. Tím se zlepší prostorová situace uvnitř oka, což má vliv na



Laser NeoSMILE 3D drobně nařízne rohovku, zároveň ohraničí přebytečnou tkáň uvnitř rohovky



Oddělenou tkáň vyjme oční chirurg z rohovky pomocí speciální pinzery



Odstraněním přebytečné tkáně se pacient zbaví dioptrií

zlepšení odtokové schopnosti oka. A problém glaukomu je ten, že se v oku hromadí příliš mnoho nitrooční tekutiny. Takže, jestliže ten prostor uvolníme, odvede se z oka více nitrooční tekutiny, čímž se zlepší problém s glaukodem.

Jak to vůbec je s rekonvalescencí? Jaké má pacient problémy a jak dlouho?

Pooperační problémy jako je řezání, významnější slzení, vidění jakoby pod vodou pacienti

udávají přibližně 3 až 4 hodiny po operaci. Proto jim dáváme domů tabletku na bolest a na spaní, aby ty čtyři hodiny zaspali. Večer už se třeba i dívají na televizi.

A druhý den ráno přijdou k nám, usmívají se a hlásí, jak je to krásné vidět na budík nebo na číslo tramvaje. Takže už ten druhý den je opravdu velice optimistický.

Autorka: Hana Kadečková

KLIENTI
O ZP 211

...Životní zkušenost praví, nejpřednější že je zdraví, dvěstějedenáctka skvělá, pro Vás vše udělá! Veronika U., Vratimov

Laserová operace je výborná, ale oko nevyběčí

„Přestože v současné době jsou výsledky laserových operací vynikající, operací vše nekončí, naopak začíná,“ říká známý oční lékař, odborník na léčbu sítnice, doc. MUDr. Petr Souček, Ph.D.

Krátkozrakost je dána ve většině případů tím, že je oko delší než má být, což se během života může zcela individuálně vyvíjet. „Refrakční zákrok – odstranění dioptrií proto z krátkozrakého oka neudělá zdravé oko,“ připomíná docent Souček. A v tom je podle něj zádrhel.

Chodte na kontroly, vyhnete se problémům

„Pacient tu krátkozrakost pořád má a v souvislosti s tím mu mohou časem vzniknout jiné, závažné problémy.“ Proto docent Souček důrazně doporučuje: „Chodte stále pravidelně na vyšetření ke svému očnímu lékaři.“

U krátkozrakých očí se totiž častěji vyskytuje zelený zákal (glaukom), častěji se projevuje ztenčení sítnice, které může vést až k odchlípení a mohou se vyskytovat i degenerativní změny v oblasti žluté skvrny. „Na tyto tři problémy by se mělo myslet. A kvůli nim pravidelně chodit na kontroly k lékaři, aby se něco nezanedbalo.“



Souček rovněž připomíná, že laserová korekce je většinou jen na jednu vzdálenost. „Člověk ve dvaceti, pětadvaceti letech, který má dlouhodobě mínus čtyři, pět dioptrií, je ideální adept. Pro něj je laserová operace nesmírná úleva. Ale jestliže přijde člověk v padesáti s mínus třemi dioptriemi, tak mu laserovou operaci nedoporučím. Protože on sice bude na dálku bez brýlí, ale okamžitě bude muset začít nosit brýle na blízko,“ uzavírá docent Souček.

Vyhrávejte



SOUTĚŽE

Celoroční přísun lákavých výher Iphonů, notebooků a mnoha dalších.

ZDARMA

Proměňte se



ZMĚNÍM SE

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

ZDARMA

zdraví
jako
váš



Projekt ZP MV ČR
na podporu zdraví,
kondice a prevence

stačí jen kliknout

www.zjv.cz

Informujte se



PREVENCE

- Extra prevence
- Články lékařů
- Rady expertů

ZDARMA

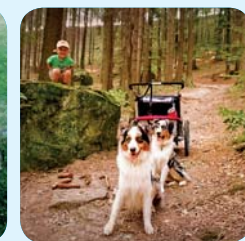
Sportujte



KONDICE

- Cvičební programy
- Návodů a rady
- Pozvánky na akce

ZDARMA



Mít KARTU ŽIVOTA se vyplatí

Kartu života, tohoto elektronického pomocníka a informátora o našem zdraví v jednom, vlastní už přes 440 000 klientů ZP 211. Proč? Protože je prostě užitečná. Posuďte sami...

Ben a pochroumané rameno

Stačí chvilka nepozornosti, souhra náhod a i zdánlivě běžná vycházka se čtyřnohým kamarádem může přinést nemilé překvapení. Malý, o to však živější, černobílý russell teriér Ben se na procházku moc těšil. Asi už někde v dálce cítil vábení krásné černé kníračky.

Bohužel, nic netušící Benova panička Alena ne. Akcelerace, se kterou se Ben ke kníračce rozešel, od něho vážně nebyla fér. Alena nestihla pustit vodítko. Ucítila jen silné škubnutí a vzápětí už ležela na zemi s bolestí zkřivenou tváří.

Náraz ramenem na chodník byl tvrdý. Rentgen později ukázal vážné poškození ramenního kloubu. Operace byla nevyhnutelná. Šest dnů v nemocnici, rentgeny, cétečko, rozbory krve, operace a jeden titanový šroub stály Alenu řádné utrpení a její zdravotní pojišťovnu víc než 35 tisíc korun. K tomu časem přibyla další vyšetření a rehabilitace v hodnotě 10 000 Kč. Škobrnutí za celkem 45 000 Kč. ...Kdyby jen Ben věděl, kolik kilo psích dobrot by za tu cenu pořídil...

Užitečný výpis péče

Výpis vykázané péče na Kartě života podrobně ukáže, co s vámi lékaři dělali a kolik to vaši pojišťovnu stálo. Do výpisu můžete nahlížet kdykoliv. To vše až tři roky zpět.

Právě z výpisu z Karty života se sedmdesátiletá klientka ZP 211 Jana dozvěděla, co pojišťovnu stála její gynekologická operace a následná reoperace z důvodu zdravotních komplikací. Spolu s předcházejícími nutnými vyšetřeními, převozy sanitkou apod. se na pomyslném výsledném účtu objevila částka 63 000 Kč.

Zdravotní péče není zadarmo a je dobře, že v ČR existuje solidární systém pojištění zdravých s nemocnými a i bohatšími s chudšími.

ZP 211 zaplatí i nejdražší léčení

Kromě uvedených, vcelku běžných případů, které vyjdou pojišťovnu na desetitisíce, trpí klienti zdravotních pojišťoven nemocmi, jejichž léčba si vyžádá i desítky milionů korun. A pojišťovny hradí i tuto péči. ZP 211 má takových pacientů desítky.

Například v roce 2014 uhradila za léčení klientky, trpící vzácnou metabolickou nemocí, téměř 16 milionů korun. Celkem 12 milionů uhradila za roční léčbu pojištěnky s atypickým hemolyticko-uremickým syndromem.

V průběhu roku 2014 zaplatila ZP 211 dalším osmi klientům léčbu v ceně od šesti do devíti milionů korun. A za léčbu celkem 12 pacientů s vrozenými

metabolickými vadami uhradila pojišťovna více než 55 milionů korun.

I tito pacienti se mohou ze své Karty života dozvědět, kolik jejich zdravotní péče pojišťovnu stojí.

„Přestože je cílem ZP 211, aby její klienti byli dlouho zdraví a lékař byl až to poslední, co budou potřebovat, někdy je bohužel příroda mocnější. Jsme skutečně rádi, že můžeme uhradit léčbu i těm našim klientům, kteří nedostali do vlnku pevné zdraví,“ říká generální ředitel ZP 211 David Kostka.

KLIENTI
O ZP 211

„Ať je teplo nebo zima, s 211 je mi prima, pomůže a poradí, ta mě nikdy nezradí.“

Jaroslava K., Klatovy

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 vaší 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 ordinací doby. Možnost navigace přímo na místo.
- Vaše průkazka pojištěnce přímo v mobilu.
- Přehled aktuálních preventivních programů a výše příspěvku.
- Přehled aktualit z webu ZP MV ČR.



MANUÁL pro začínající MAMINKY

Kašel, horečka a nadýmání – trojice nejběžnějších dětských potíží, které však dokáží novopečené maminky čerstvě narozeného miminka pěkně vyděsit. Kdy tyto bolístky zvládnete v klidu a bez zbytečné paniky samy doma a kdy už je třeba vyhledat lékaře? Na to odpovídá zkušená pediatrička MUDr. Zuzana Buriánková, která v současnosti působí v Hostivících u Prahy.

KAŠEL

Kašel je reflexní obranný mechanismus, který slouží k odstranění cizorodých částic, škodlivin a sekretu z dýchacích cest.

„Kašel u dětí je jedním z nejčastějších důvodů návštěvy dětského lékaře. Obvykle se vyskytuje jako součást akutního infekčního onemocnění dýchacích cest, tedy běžného nachlazení,“ popisuje doktorka Buriánková. Kašel však může být i neinfekční a souviset s alergickými obtížemi.

Podle charakteru kašle mluvíme o suchém, dráždivém, někdy až štěkavém, který je velmi obtěžující a vyčerpávající. Produktivní kašel se vyznačuje tvorbou hlenu a jeho vykašláváním. Štěkávkový kašel provází zánět hrtanu (laryngitidu). „Podle charakteru kašle volíme volně prodejné léky. Bez ohledu na léčbu trvá akutní kašel 3 až 4 týdny,“ upozorňuje dětská lékařka.

Příčiny vzniku kašle

- virová infekce (spojená s rýmou a zvýšenou teplotou)
- bakteriální zánět průdušek, který je provázen horečkou a vykašláváním žlutozeleného hlenu
- alergický zánět průdušek (dráždivý kašel při kontaktu s alergenem, nebývá zvýšená teplota)

Další příčiny

- zvětšená nosní mandle (řešením může být chirurgické odstranění)
- gastroezofageální reflux
- psychogenní kašel (lze označit až po vyloučení všech dalších příčin)
- vdechnutí cizího tělesa, což je závažná, potenciálně život ohrožující situace, obzvláště nebezpečná u malých dětí. Alarmujícím příznakem vdechnutí cizího tělesa je sípání při nádechu, obtížné dýchání a promodrávání obličeje.

Kdy k lékaři

„Trvá-li kašel pět a více dní nebo je provázen dvou- a vícedenní horečkou, měl by dítě vidět lékaře,“ radí MUDr. Buriánková.

Varuje rovněž před nebezpečím černého kašle: „I přes očkování se může objevit černý kašel, který přetrvává několik týdnů až měsíců. Je bakteriálního původu, provázejí ho vysoké teploty a musí se léčit antibiotiky. I v tomto případě již potřebujete pomoc lékaře.“

HOREČKA

„Horečka u dětí většinou neznačí nic závažného a není proto nutné se hned znepokojoval,“ uklidňuje doktorka Buriánková.

„Je třeba si uvědomit, že teplota je obranný mechanismus, který pomáhá organismu proti infekci bojovat. Zvýšení teploty vede k urychlení metabolismu, k mobilizaci imunity a k ničení infekčních buněk,“ vysvětluje. Jsou však situace, které popíšeme níže, kdy na nic nečekáme a okamžitě vyhledáme lékaře.

Pozor na blížící se čtyřicítka

Fyziologická teplota u dětí se pohybuje mezi 36,5 až 37,3°C. Posuzujeme-li tedy teplotu u dětí, musíme brát v potaz jejich věk. U novorozenců jsou normálními hodnotami teploty mezi 37 až 38,2°C. U kojenců se teplota během dne pohybuje okolo 37°C.

Zvýšenou teplotou rozumíme hodnoty od 37,5 do 38,5°C při měření v konečniku (odečítá se 0,5°C, to neplatí u dětí v šestinedělí). Měření teploty v konečniku, případně v podpaží, je nejpřesnější.

Při vzestupu teploty nad 38,5°C se již jedná o horečku. Pokud teplota přesáhne 40°C, mluvíme o vysoké horečce. „Ta může být pro děti nebezpečná, může vyvolat křečové stavy, vyžadující lékařskou pomoc,“ upozorňuje dětská lékařka Buriánková.

„Horečku nad 38,5°C musíme vždy srážet léky obsahujícími například paracetamol či ibuprofen. Při teplotě nad 39°C už lze použít zábaly. Celé dítě kromě hlavy zabalíme do vlněného prostěradla. Když látka zteplá, odstraníme ji, dítě zabalíme do přikrývky a necháme ho chvíli odpočinout. Zábaly můžeme opakovat během jedné hodiny dvakrát až třikrát. Případně můžeme použít sprchování celého těla dítěte ve vlažné vodě,“ vysvětluje pediatrička.

Kdy k lékaři

- horečka neklesá třetí den
- horečka se vyskytuje u dítěte do 6 měsíců
- dítě má horečku nad 39,5°C a při jejím snižování nezabírají žádné léky ani zábaly
- nastanou změny v chování dítěte – neklid, apatie, halucinace
- objeví se poruchy hybnosti či ztuhlost šje
- mramorovaná kůže a nápadně chladné končetiny
- dítě opakovaně zvrací, má vodnatý průjem, sliní





NADÝMÁNÍ

Patří mezi nejběžnější zažívací potíže a dokáže potrápit i děti, a to již od kojeneckého věku.

„Samostatnou kapitolu představují tzv. kojenecké koliky. Vyskytují se u kojenců a obvykle do čtvrtého měsíce věku ustoupí. Projevují se neklidem a neztížitelným pláčem, napínáním břicha, přitahováním nožiček k břichu, zrudnutím v obličejí,“ popisuje lékařka.

U malého procenta kojenců může být příčinou potíží alergie na bílkovinu kravského mléka, které konzumuje maminka.

Opatření při kolikách:

- správná technika kojení či krmení, nechte dítě po pití odříhnout
- klidné domácí prostředí
- teplý obklad na břicho (nahřátá plenka)
- těsné zabalení do zavinovačky i s ručičkama
- úlevové polohy – na břichu, v klubičku
- chování děťátka, nošení v šátku
- podávání probiotik
- podávání léků s obsahem simetikonu na snížení plynatosti, které usnadní odříhnutí po jídle a vstřebávání plynů ve střevě
- u maminky vyzkoušet bezmléčnou dietu a pokud zabere v ní pokračovat

Kdy k lékaři

K lékaři se vydejte, pokud dítě v souvislosti s nadýmáním zvrací, má teplotu, neodchází mu větry, má tuhé břicho, neodchází stolice, dítě je zjevně neklidné a projevuje se neztížitelným pláčem.

„Věřím, že maminky vše dokonale zvládnou. Ale radím jim – nenechávejte si nic pro sebe, na pravidelných preventivních prohlídkách s lékařem své pocity a zkušenosti konzultujte, ptejte se,“ dodává sympatická dětská lékařka z Hostovic.

Autorka: Hana Kadečková

SUPER NOVINKY pro cestovatele

Většina z vás už ví, že při cestách do zahraničí nemá spoléhat jen na svoji kartičku pojišťovny. Ta vám totiž v Evropské unii kryje jen lékařsky nezbytnou zdravotní péči a mimo EU neznamena nic.



Je proto dobré mít jistotu, že na případný úraz či nemoc nedoplatíte desetitisíčovými nebo i vyššími částkami ze svých kapes. Tu vám dá jedinečné cestovní pojištění, které nabízí ZP 211 prostřednictvím ERGO pojišťovny a.s.

MAX zajistí maximální plnění

Kdo chce mít absolutní klid, uzavře nový typ pojištění MAX. Při cestách po Evropě balíček E-Trip MAX a při cestách po světě W-Trip MAX zajistí kompletní pojistnou ochranu - léčebné výlohy, asistenční služby, úraz, zavazadla, odpovědnost, a to s navýšeným plněním. Krytí léčebných výloh v Evropě je v neomezené výši a ve světě je tento limit 10 milionů Kč. Trvalé následky úrazu jsou kryty až půl milionem a denní odškodné za hospitalizaci je 500 Kč. Odpovědnost za škodu je u MAX balíčku kryta až 10 miliony Kč.

Pojištění pro pejska

Při cestách se zvířátkem se můžete pojistit i na situaci, že s ním budete muset k veterináři. Nejvyšší hranici tohoto pojistného plnění je 10 000 Kč. Pojistit lze domácí zvíře starší tří měsíců a mladší 10 let, které splňuje stanovené podmínky pro cestování do zahraničí. Užitečné bude určitě i pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou zvířetem - kryje škody na zdraví, majetku a finanční škody až do výše tří milionů Kč.

Studenti stále ZDARMA

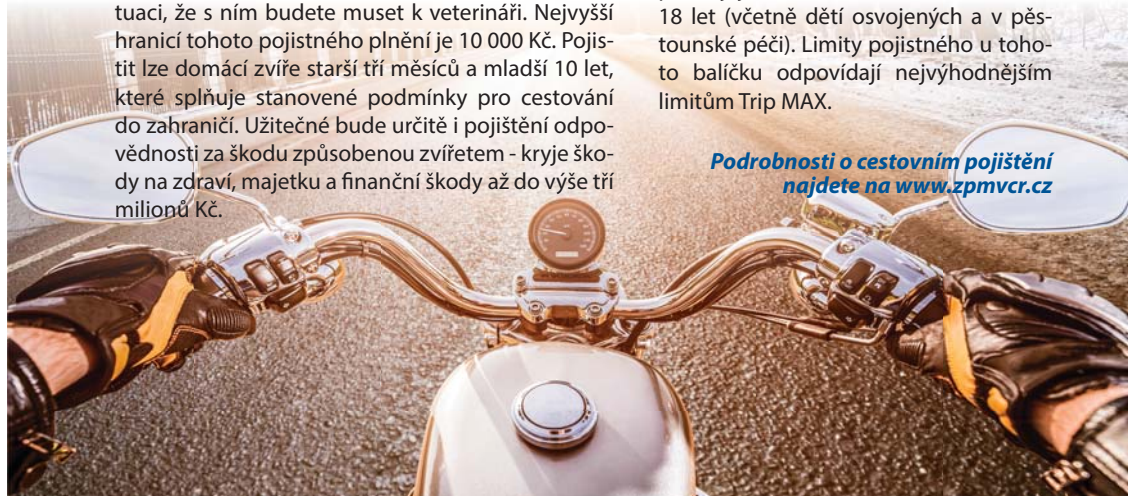
I nadále platí úžasný benefit pro studenty – klienty ZP 211, kteří mohou mít cestovní pojištění pro výjezdy po Evropě zcela zdarma. Pokud se student rozhodne pro jednorázovou cestu do zahraničí, má pojištění zdarma až na 60 dní, pokud vyjede v rámci studijního pobytu, má cestovní pojištění zdarma až na 180 dní.

Exkluzivní nabídka pro klienty ZP 211

Jste klientem ZP 211 a berete děti či vnuky do hor, k moři nebo za poznáním i vícekrát za rok? Pak se vám určitě vyplatí exkluzivní nabídka celoročního cestovního pojištění E-Family pro neomezený počet výjezdů po Evropě v délce až 30 dní za 1 990 Kč.

Pojištěnou osobou je klient ZP 211 ve věku do 70 let, přičemž pojištění je platné pro dalšího jednoho dospělého rodinného příslušníka do 70 let, který bude s pojištěným cestovat, a pro neomezený počet jejich vlastních dětí a vnoučat do 18 let (včetně dětí osvojených a v pěstounské péči). Limity pojistného u tohoto balíčku odpovídají nejvýhodnějším limitům Trip MAX.

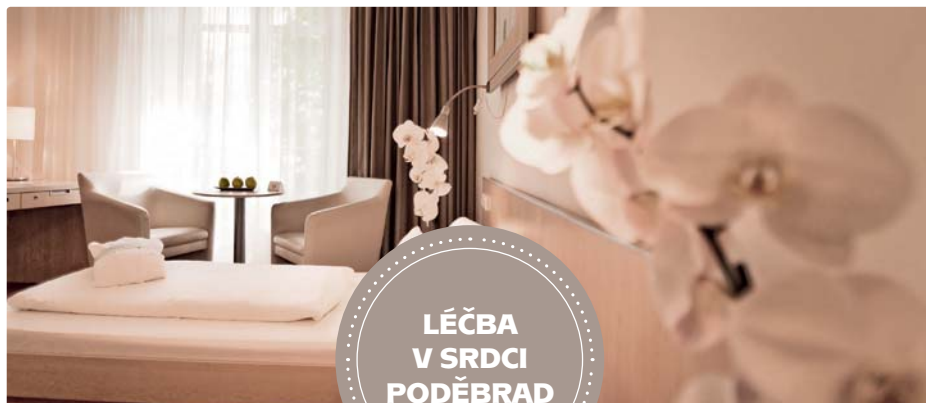
Podrobnosti o cestovním pojištění najdete na www.zpmvcr.cz





LÁZNĚ FELICITAS

DLOUHOLETÝ A OSVĚDČENÝ PARTNER ZPMV ČR



LÉČBA
V SRDCI
PODĚBRAD



V moderním Spa Hotelu Felicitas**** poskytujeme vysoký standart služeb v rámci těchto pobytů:

Komplexní lázeňské péče (KLP)
Příspěvkové lázeňské péče (PLP)
Rehabilitačně a léčebně preventivní pobyty (RLPP)
Ozdravné pobyty pro dárce krve
Lázeňské a Wellness pobyty pro samoplátce
Ambulantní léčba

Kompletní nabídka našich služeb na www.spahotelfelicitas.cz
Volejte zdarma 800 409 109


Spa Hotel Felicitas

Spa Hotel Felicitas****
nám. T. G. Masaryka 1437/III, 290 01 Poděbrady
Tel.: +420 325 605 200, Fax: +420 325 514 868
E-mail: felicitas@laznefelicitas.cz
www.spahotelfelicitas.cz

Změnili jste příjmení? Pošleme vám sami novou průkazku

„To jsem koukala, když mi od vás pár týdnů po svatbě přišla nová průkazka pojištění. Chválím,“ říká s úsměvem čerstvá novomanželka, která oceňuje, že nemusela své ZP 211 hlásit změnu příjmení a dokonce ani bydliště.

Ano, je to tak, klienti zdravotních pojišťoven mají oznamovací povinnost o změně svých osobních údajů jako je změna rodného čísla, jména, příjmení či adresy. Ale ti, kteří jsou pojištěni u ZP 211, to mají jednodušší: ZP MV ČR byla totiž první ze zdravotních pojišťoven, která začala automaticky využívat údaje ze základního registru obyvatel, a proto svým klientům řadu věcí usnadnila.

Údaje o aktuálních adresách, jménech a příjmeních klientů přebírá do svého informačního systému a pojištěnci jí je tedy již nemusí hlásit.

A dokonce už opravdu není nutné žádat při změně příjmení o novou průkazku pojištění – ZP 211 spustila nový program, díky kterému novým pojištěncům automaticky průkazku zaslá.

Co pojišťovně stále hlásit?

- vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání, přiznání/odejmutí důchodu, pobírání peněžité podpory v mateřství a rodičovského příspěvku, studium a další skutečnosti, které vedou k tomu, že za vás pojistné bude hradit stát;
- zahájení a ukončení samostatné výdělečné činnosti;
- skutečnost, že jste se stali osobou bez zdravotního příjmu, a proto si pojistné budete hradit sami;
- zahájení výdělečné činnosti v některém ze států EU, EHP či ve Švýcarsku, popř. přesun svého těžiště zájmů do těchto států, a tedy dopad nových skutečností do průběhu zdravotního pojištění v ČR;
- změnu rodného čísla;
- narození dítěte a jiné.

Svému zaměstnavateli nezapomeňte nahlásit případnou změnu zdravotní pojišťovny.

Oznámit narození dítěte je u nás snadné

Narození dítěte má povinnost oznámit jeho zákonný zástupce, opatrovník nebo poručník té zdravotní pojišťovně, u které byla pojištěna matka dítěte v den jeho narození. U ZP MV ČR je registrace možná z pohodlí domova a je velmi rychlá a snadná. Údaje narozeného dítěte pouze vyplní rodiče do formuláře na webových stránkách v části „Přihlaste se online“ a mají možnost zde připojit i rodný list. Průkaz pojištěnce pak obdrží přibližně do týdne.

Drahý, zase nejsi ve své kůži, zase rýma, milý muži? Žádné strachy, žádné vrásky, jsi pojištěný u dvěstějedenáctky!

Dominik P., Ústí nad Labem

KLIENTI
O ZP 211

Informace pro plátce pojistného

Nová výše měsíčních plateb pojistného na zdravotní pojištění pro rok 2016

Plátce pojistného	Minimální vyměřovací základ od 1.1.2016	Pojistné od 1.1.2016 nebo záloha na pojistné	Splatnost pojistného
Zaměstnavatel (minimální mzda)	9 900 Kč	1 337 Kč	Pojistné za zaměstnance odvádí zaměstnavatel za jednotlivé kalendářní měsíce a je splatné od 1. do 20. dne následujícího kalendářního měsíce.
OSVČ	13 503 Kč	1 823 Kč	Záloha OSVČ je splatná od 1. dne kalendářního měsíce, za který se platí, do 8. dne následujícího kalendářního měsíce.
OBZP	9 900 Kč	1 337 Kč	Platba OBZP je splatná od 1. dne kalendářního měsíce, za který se platí, do 8. dne následujícího kalendářního měsíce.
Stát	6 444 Kč	870 Kč	Pojistné za osoby, za které je plátcem pojistného stát, hradí měsíčně Ministerstvo financí ČR na zvláštní účet zřízený Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR, a to do 25. dne předcházejícího kalendářního měsíce.

Jak zaplatit pojistné na zdravotní pojištění

Čísla účtů ZP MV ČR pro plátce pojistného:

Typ plátce pojistného	Číslo účtu	Banka	VS
Zaměstnavatel	0004220422/0300	ČSOB	IČ
OSVČ, OBZP	0004220422/2700	UniCredit Bank	RČ
OSVČ, OBZP	0004220422/0800	Česká spořitelna	RČ

Variabilním symbolem (VS) platby pro OSVČ a OBZP je rodné číslo, případně číslo pojištěnce přidělené ZP MV ČR. Variabilním symbolem platby zaměstnavatele je IČ, doplněné na 9. a 10. místě nulami, pokud tato místa neoznačují číslo organizační jednotky, plnicí povinnosti plátce pojistného. Konstantní symbol platby při bezhotovostní platbě je 3558, při platbě složenkou 3559.

Důležité upozornění!

V poslanecké sněmovně se projednává návrh ministerstva financí, aby zdravotní pojišťovny převedly všechny své účty do České národní banky. Pokud poslanci návrh novely zákona o rozpočtových pravidlech schválí beze změny, pak bude muset ZP MV ČR, stejně tak jako všechny další zdravotní pojišťovny, zřídit nová bankovní spojení u ČNB a stávající účty u komerčních bank v průběhu devíti měsíců zrušit.

Prosíme, věnujte proto zvýšenou pozornost oznámením pojišťovny i oznámením v médiích, abyste změny platebních údajů realizovali včas!

Přestože připravovaná změna je iniciována ministerstvem financí a nikoli zdravotními pojišťovnami, které naopak proti ní důrazně vystupují, omlouváme se všem plátcům pojistného za případné problémy, spojené se změnami platebních podmínek.

CHYTRÉ RÁDIO, KTERÉ HRAJE PODLE VKUSU A NÁLADY

youradio

YOURADIO ZDARMA NABÍZÍ

- Playlisty připravené dýdžeji a hudebními osobnostmi
- Nejžhavější novinky, aktuální hitparády
- Hudební mixy pro různé nálady a situace – party, romantická večere, sport, relax...
- Hudbu dle žánrů – rock, jazz, hip hop...
- Tvoření vlastních playlistů
- Funkci spuštění v určenou dobu (třeba jako budíček) nebo ukončení po nějaké době (pro usínání)
- Možnost přeskokování skladeb

YOURADIO PREMIUM NAVÍC NABÍZÍ

- Poslech bez reklam
- Hudbu na cesty. Offline mód až na 180 minut pro poslech hudby bez připojení k internetu
- Pausování songů



VYZKOUŠEJTE YOURADIO
NA WEBU NEBO VE SVĚM MOBILU!

www.youradio.cz



ZAVÍTEJTE K NÁM, NAJDETE NÁS

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

POBOČKA PRAHA

PRACOVISŤE

Praha 3: Vinohradská 2577/178, 130 00
T: 233 002 111, GSM: 724 327 444
E-mail: praha@zpmvcr.cz

Otevírací doba: Po 8:00–18:00,
Út, Čt 8:00–15:00, St 8:00–17:00,
Pá 8:00–12:00

TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

Benešov: Dukelská 2192, T: 317 724 611,
317 724 613, **Beroun:** Tyršova 1635,
T: 311 626 160, **Kladno:** Osvoboz. pol. věžňů
379, T: 312 685 440, **Kolín:** Havelcova 69,
T: 321 727 750, **Kralupy nad Vltavou:** Pře-
myslova 352/20, T: 602 397 179, **Kutná Hora:**
Václavské nám. 180, T: 327 525 005,
Mělník: Svatováclavská ul. 16/7, T:
315 629 018, **Mladá Boleslav:** Boleslavská 1164,
T: 974 877 249, **Nymburk:** V Kolonii 1804, T:
325 514 287,
Příbram: nám. T. G. Masaryka 3, T: 318 633 097,
Rakovník: Husovo nám. 17, T: 313 516 800,
Vlašim: Pláteníkova 263, T: 317 724 611

POBOČKA ČESKÉ BUDĚJOVICE A PLZEŇ

PRACOVISŤE 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 PRACOVISŤE

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

PRACOVISŤE 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 PRACOVISŤE

Cheb: Májová 582/19, T: 354 595 878,
Domažlice: Branská 6, 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

PRACOVISŤE 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 PRACOVISŤE

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, (od 1.3.2016 Horská 634), **Ústí
nad Orlicí:** Mírové náměstí 8, T: 465 526 064,
Vysoké Mýto: Vrchlického 243, T: 465 321 312

PRACOVISŤE 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

PO CELÉ ČR



TERITORIÁLNÍ PRACOVISŤE

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

PRACOVISŤE 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 PRACOVISŤE

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:** Podě-
bradova 26, T: 565 322 478, **Třebíč:** Oldřicho-
va 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

POBOČKA OLOMOUC A OSTRAVA

PRACOVISŤE 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 PRACOVISŤE

Jeseník: Moravská 780/4, T: 584 413 119,
Kroměříž: Březinova 2819, T: 573 345 360,
Prostějov: Hlaváčkovo nám. 1, 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

PRACOVISŤE OSTRAVA

Hlávkova 2, 702 00 Ostrava–Přívoz
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 PRACOVISŤE

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, **Havířov:** 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. Martín-
ka 7, T: 595 703 264

**Více na www.zpmvcr.cz nebo
na infolince 844 211 211**

Přihlaste se online k ZP MV ČR



Přidejte se k největší zaměstnanecké pojišťovně

211
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

**Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny
platí od 1. ledna do 31. března, mezi našimi spokojenými
pojištěnci vás přivítáme od 1. července stávajícího roku.**

Nabízíme spolehlivou pojistku pro vaše zdraví. Spolupracujeme s více než 25 000 lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR. Jsme otevřeni 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 z pohodlí domova na www.211.cz