

Časopis  
České průmyslové  
zdravotní pojišťovny  
2021

**pro  
zdraví**

# Anička řešící i hřešící

Rozhovor s herečkou  
Annou Kameníkovou

## Voňavá pohádka

Kouzelná moc bylin

## Nadhled nad životem k našemu povolání patří

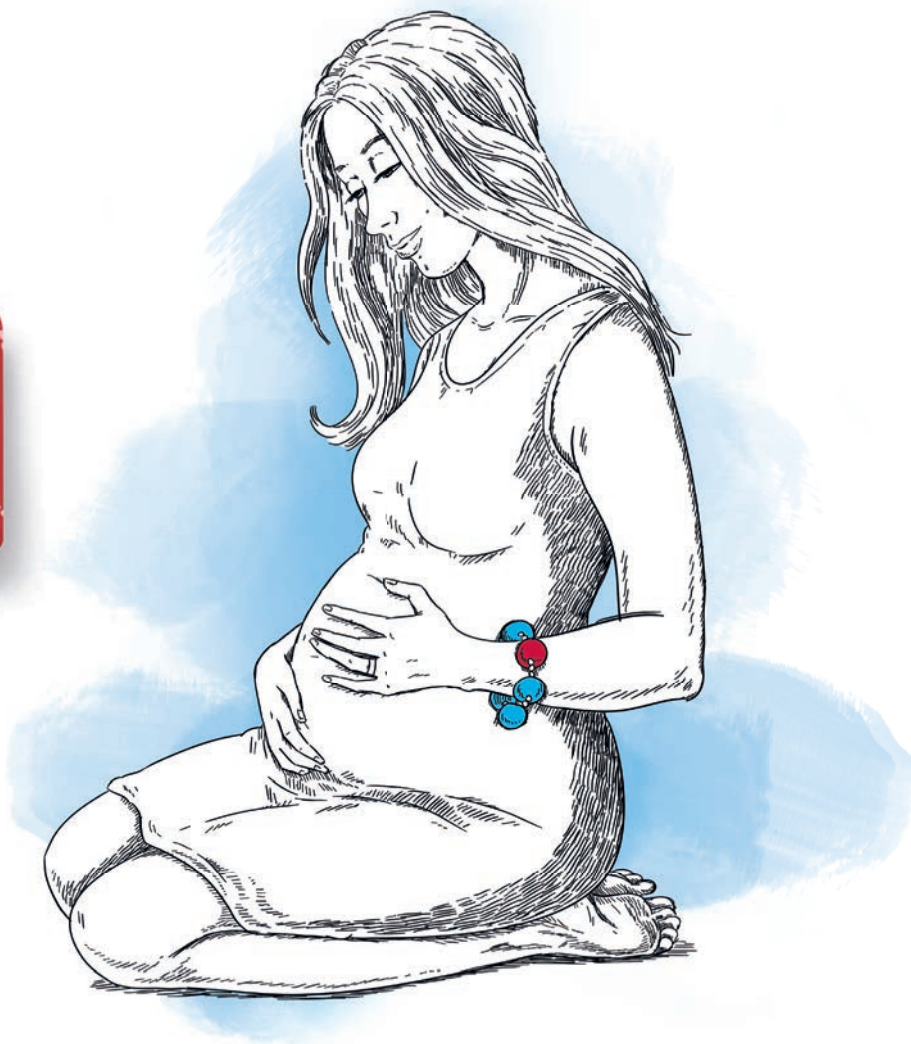
doc. MUDr. Ing. Jakub Cvek, Ph.D., MBA



**KŘÍŽOVKA  
O CENY**

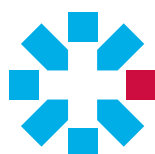
# PŘÍSPĚVEK 4 000 Kč NA SPOKOJENÉ MATEŘSTVÍ

kód pojišťovny  
**205**



**Myslíme na vás i vaše miminko.**

Připojte se k ČPZP a získejte všechny výhody z oblasti zdravotní péče a preventivních programů.



**Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna**

[www.cpzp.cz/maminky](http://www.cpzp.cz/maminky)  
Nabídka programů platí pro rok 2021.



4

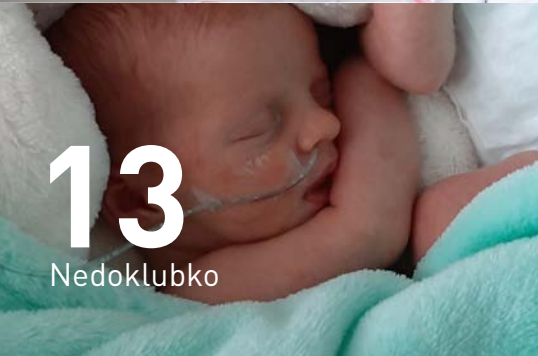
Kouzlo bylinek



6

Rozhovor  
s Annou  
Kameníkovou

10

Přednosta Kliniky  
onkologické Fakultní  
nemocnice Ostrava

13

Nedoklubko

**PLUS PRO ZDRAVÍ**

Časopis České průmyslové zdravotní pojišťovny

Vydává: ČPZP, Jeremenkova 161/11, 703 00 Ostrava-Vítkovice / Kód pojišťovny: 205 / E-mail: posta@cpzp.cz / Infocentrum: 810 800 000 / Redakční rada: Útvar ředitele pro marketing ČPZP / tisková mluvčí ČPZP / Grafická úprava: I.N.GLOBAL a.s. / Vydáno: červen 2021 / Náklad: 14 800 ks / Vydání jedenkrát ročně / Místo vydání: Ostrava / Identifikační číslo: 47672234 / Registrace: MK ČR E 1481 / Autorem snímku v obsahu je © Česká televize, foto: Lukáš Oujeský / Autorem snímku na titulce je © Česká televize, foto: Lukáš Oujeský – www.ceskatelevize.cz / ivysilani/11346647457-bozena

## VÁŽENÉ KLIENTKY A VÁŽENÍ KLIENTI, MILÍ PŘÁTELÉ.

Jsem potěšen, že jste projevíli zájem o klientský časopis Plus pro zdraví, který vydala Česká průmyslová zdravotní pojišťovna pro rok 2021.

Pokud čtete náš časopis, zřejmě využíváte aneb jak si dovolím doufat, brzy budete využívat našich služeb jako noví klienti. Přestože činnost České průmyslové zdravotní pojišťovny tak jako všude jinde poznamenala pandemie onemocnění COVID-19, snažíme se vás každodenním pracovním nasazením, rozmanitostí nabídky preventivních programů a zlepšováním našich služeb přesvědčit, že klienti a jejich požadavky jsou u nás na prvním místě. ČPZP dlouhodobě těží ze své pozice silné, finančně zdravé a stabilní instituce, což jí umožňuje i za nepříznivé objektivní situace řádně plnit své základní poslání. Tím je zajištění a úhrada potřebné, efektivní a dostupné zdravotní péče svým klientům.

Nelehké období poznamenané šířením koronavirové nákazy si i ve třetí největší zdravotní pojišťovně v České republice vyžádalo zavedení řady opatření. Jejich smyslem byla a je maximální ochrana zdraví nejen našich zaměstnanců, ale také vás, našich klientů. Šlo zejména o upravenou provozní dobu pro styk s klienty, zvýšení hygienických opatření a instalaci bezpečnostních skel na přepážkách. Věříme, že jste všechna realizovaná opatření přijali s pochopením a že pomohla zvýšit pocit vašeho bezpečí.



Jsem opravdu rád, že na vydání časopisu nemělo virové onemocnění COVID-19 žádný nepříznivý vliv a že vám i letos můžeme prostřednictvím našeho časopisu poskytnout rady, zajímavosti, užitečné i zábavné informace.

A co jsme pro vás připravili tentokrát? Například informace o způsobech, kterými se snažíme být s vámi online a ulehčovat vám kontakt s pojišťovnou pomocí moderních forem komunikace. Jednou z nich je naše mobilní aplikace Zdraví v mobilu, o které se na stránkách našeho časopisu můžete dozvědět, jaké funkce umí svým uživatelům nabídnout. Dále je to například článek k výcviku vodičích psů nebo o působení nestátní neziskové organizace Nedoklubko, zaměřující se na péči o nedonošené děti.

Přeji Vám příjemné čtení, ale hlavně hodně zdraví a bezpečí.

**JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.**

generální ředitel  
České průmyslové zdravotní pojišťovny

# Voňavá pohádka

Bylo nebylo, v pohádkovém městě zvaném Český Krumlov, jen kousek od zámecké zahrady, byla – vlastně je – Bylinková ulice vonící léčivými rostlinami. Nechte se vést bzučením včel a čmeláků... Jen pár kroků a jsou tu Kouzelné bylinky. Vstupte, voňavá pohádka plná klidu a pohody právě začíná.



Za branou království Kouzelných bylinek se v malém domku ukrývá jógové studio, kde probíhá také škola přírodních terapií, i malý krámk. V něm se prodávají čaje z lipových květů nasbíraných v nedalekém lípořadí, které je tu sice teprve pět let, ale už dává voňavé dary, i z léčivých bylin rostoucích v okolní čisté přírodě a hlavně ve zdejší bylinkové zahradě. Ta je rozdělena na 26 záhonů tematicky rozčleněných podle lidských neduhů – ne nadarmo jí byl udělen certifikát Ukázková přírodní zahrada. Tahle ukázková opravdu je... Od jara do podzimu tu můžete přivonět k bylinkám nebo se posadit na lavičku pod švestkou a nechat své myšlenky rozletět se společně se včelkami a čmeláky, jimž speciálně je určena první část zahrady. Ale to neznamená, že by nemohli jít, třeba na záhon zaměřený na maminky s dětmi, kde se lze dozvědět, jaké bylinky prospívají těm nejmenším nebo která rostlinka ulehčí těhotným ženám. Potřebujete pomoci s něčím jiným? Věřte bylinkám. Jsou kouzelné...



Tři nejoblíbenější léčivé bylinky Simony Berkové, zahradnice a lektorky jógy ze studia Kouzelné bylinky

## Lichořeřišnice

Ráda dělám tinkturu ze semen lichořeřišnice, bylinky původem z Peru. Je to přírodní antibiotikum, které se už mnohokrát osvědčilo, když člověka bolí tělo a neví, zda jde o potíže virového, či bakteriálního původu. Lichořeřišnice také moc hezky účinkuje na záněty močového ústrojí a naše místní lékárnice z ní dělá masti, které krásně působí na opary a mokvavé ekzémy.

## Černý bez

Je to širokospektrální bylinka, navíc velice jemná, bez kontraindikací. Lze ji používat u miminek, těhotných žen, dospělých i seniorů, všem udělá dobře. Když si z květu bezu uděláte chuťově příjemný, sytě žlutý čaj, jako by do vás vstoupilo slunce. Zahřeje tělo, je močopudný, potopudný, podporuje metabolismus a imunitu. Tento čaj je dobré začít pít v začátku chřipkového období a třeba ho doplnit i lipovým květem a pro děti mateřídouškou.

## Pelyněk pravý

Obecně nám hodně chybí hořčiny. Pelyněk pravý nebo pelyněk estragon, záleží na tom, jak kdo má hořčiny rád, je bylinka podporující trávení. Čaj z ní je velmi vhodné vypít před jídlem, případně si dát sklenku hořkého likéru, jehož součástí pelyněk je. Hořčiny obsahuje také hořec, ten se na Šumavě kromě jiného dával fyzicky i psychicky vyčerpaným lidem.



# Československý herbář v luxusní rezidenci

Národní muzeum má ve svých sbírkách československý herbář, jehož základy položil Ladislav J. Čelakovský při zpracovávání svého Prodrumu květeny české. O herbáři, který zahrnuje veškeré herbářové doklady pocházející z území Československa v jeho prvorepublikových hranicích, jsme hovořili s Mgr. Otakarem Šidou z botanického oddělení Národního muzea.

## Kolik svazků herbář má?

Patrně vycházíte z představy, že herbář je kniha, na jejíž stranách jsou nalepeny vylišované rostliny. To byla pravda v poněkud dávnější minulosti, už někdy v průběhu 18. století byla tato praxe opuštěna, protože takto uspořádaný herbář trpí mnoha neduhy, poškozováním vylišovaných rostlin při listování počínaje a nemožností sbírku doplňovat či jakkoli rovnat konče. Dnes jsou v herbářích lisované rostliny připevněny k jednotlivým archům papíru zpravidla formátu přibližně A3, které jsou po pěti až deseti vkládány do dvojlístových obálek, následně buď vázaných do balíků, nebo volně ukládaných do herbářových krabic. Takových herbářových položek obsahuje československý herbář asi 600 tisíc a uloženy jsou ve zhruba osmi tisícovkách krabic. Pokud jde o hmotnost celého herbáře, řádově může jít o desítky tun. Uložen je v luxusní rezidenci, tedy depozitární místnosti o podlahové ploše 620 m<sup>2</sup>.

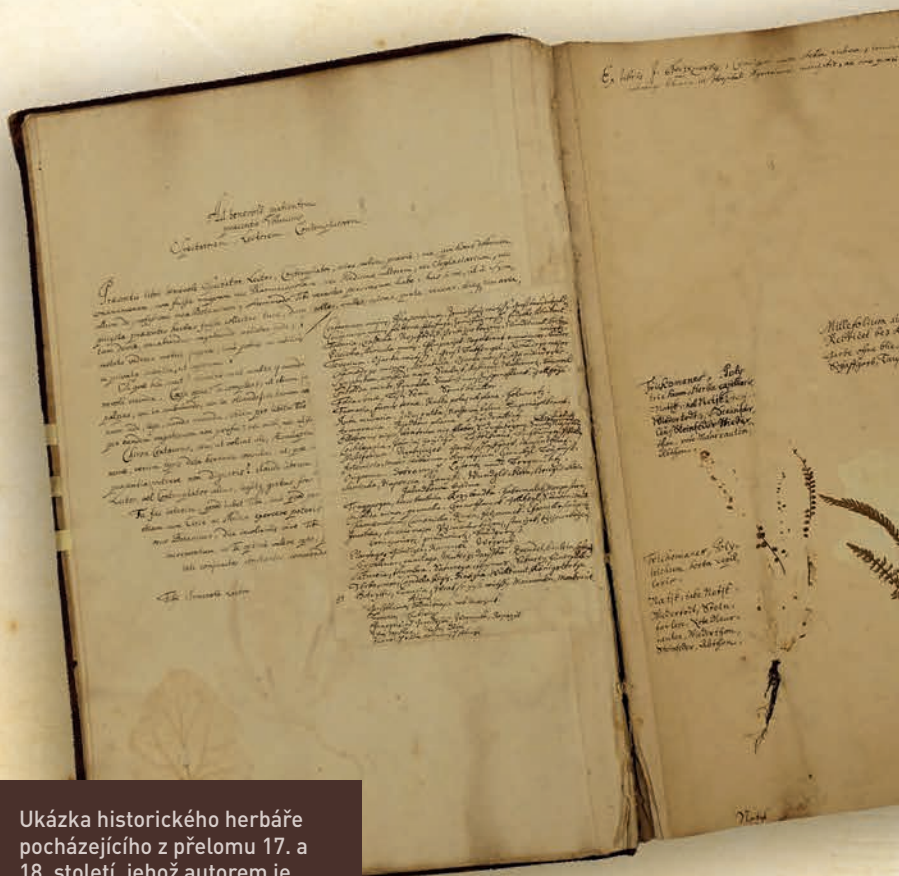
## Pokračujete v jeho doplňování?

Herbář je samozřejmě neustále doplňován, ať již sběry ze strany zaměstnanců botanického oddělení při jejich výzkumu, nebo prostřednictvím darů či nákupů. Každá taková sbírka je svého druhu archiv uchovávající informace o výskytu toho kterého druhu na konkrétním místě v konkrétním čase

a zaznamenané konkrétním člověkem. Čím je sbírka obsáhlejší, tím je její vypovídací schopnost vyšší. Dá se říct, že v tomto ohledu je cena jedné jediné herbářové položky mizivá. Ale cena jednoho milionu takových herbářových položek, nashromážděných třeba v průběhu 200 let péčí stovek sběratelů, je nevyčíslitelná.

## Mohou návštěvníci Národního muzea československý herbář spatřit?

Bohužel nikoli. Herbářové sbírky nejsou určeny k návštěvám široké veřejnosti. Jsou přístupné pouze na objednání pro odborníky a studenty zabývající se botanikou profesně.



Ukázka historického herbáře pocházejícího z přelomu 17. a 18. století, jehož autorem je J. F. Beczowski (1658–1725).

Foto: archiv Národního muzea

# Anička řešící i hřešící

Někteří z nás ji více zaznamenali až v seriálu *Božena*, který Česká televize nasadila do vysílání letos v lednu. Jiní o ní ale vědí už dlouho. Anna Kameníková svůj první film natočila už před jedenácti lety. A nešlo o nic menšího, než o výraznou roli v Hřebejkově filmu *Nevinnost*.

**Tehdy jste vypadala velice křehce a nic se na tom na první pohled nezměnilo ani po jedenácti letech...**

Asi tak působím. Jsem spíš introvert. Po *Nevinnosti* mi ze začátku dělalo dost velký problém vystoupit sama za sebe, k něčemu se vyjádřit. Ani ne tak kvůli citlivosti tématu filmu, jako spíš proto, že jsem v šestnácti nebyla úplně připravena novinářům odpovídat na otázky. Teď už je to o něco lepší. Ale obecně to mám tak, že ve společnosti, kterou neznám, mi ze začátku dělá problém se prosadit. Když už se ale někde cítím komfortně... Nemyslím, že bych byla až tak křehká (*usmívá se*). Pokud jde o křehkost fyzickou, starám se o sebe. A řekla bych, že mám i docela dobrý metabolismus. Když se náhodou utrhnu a mám přežírací období, je to na mně sice vidět, ale poznám to hlavně já. Váhové rozdíly se mi nedějí.

**V roce 2017 jste vydala knihu receptů *Řešíš/Hřešíš*, inspirovanou výživovým programem. Jak jste se k němu dostala?**

Začala s ním máma (pozn. red.: herečka Jitka Asterová). Když jsem viděla výsledky, řekla jsem si, že na tom něco bude.

**Co vás k sepsání receptů dovedlo?**

Láska k jídlu. Když jsem se do výživového programu pustila, byla jsem docela zoufalá, přišlo mi, že si nemůžu vůbec nic dát. Nechtěla jsem jíst něco, co chutná jako kompromis, chtěla jsem mít pocit, že žádnou dietu nedržím. Takže jsem vymýšlela třikrát denně jídlo, pořád ho upravovala, aby bylo fakt dobré. I mamka byla ráda, že jsem napsala kuchařku a obohatila náš jídelníček.

**Zajímavé je i grafické zpracování kuchařky. Půl na půl. Řešíš versus hřešíš. Dvě obrácené strany knihy i stravování.**

Přesně tak. Já takhle funguju i v životě. Buď se hlídám, nebo jsem jako utržená ze řetězu. Nejen pokud jde o jídlo... Proto se knížka jmenuje *Řešíš/Hřešíš*. Právě tak žiju. Jdu z extrému do



Foto: 2market.cz

extrému. Asi to není úplně ideální, ale mně to takhle vyhovuje. Buď jím vůbec neřeším, dám si smažené věci a piju alkohol, nebo cítím, že se tělo potřebuje vyčistit, takže zase najedu na životní styl a jsem takzvaně hodná. Tělo se asi neraduje, že nemá stálý režim, ale na druhé straně se zase překvapuje. Ono to taky není na škodu. Ale ke zmíněnému výživovému programu se stále vracím. Když se necítím úplně dobře nebo když se nějaký čas ideálně nestravuju, jsem ve stresu, pak do toho zase najedu – jím třikrát denně s pětihodinovými odstupy, v každém jídle mám jednu bílkovinu, ze začátku ideálně bez přílohových sacharidů. Třeba si ráno dám dvě vejce,



salát, jablko, k obědu rybu s dušenou brokolicí, k večeři si ugriluju sýr se zeleninou a pak sním misku borůvek. Jednou za čas mi dělá dobře dát si třeba tři dny jenom na ovoci a zelenině, detoxikuju se. Baví mě nad tím přemýšlet, baví mě si dávat překážky, pravidla a baví mě jídlo řešit.

**A možná že když člověk není tak úplně svázán pravidly, je šťastnější a spokojenější.**

Ano, tak to funguje.

**Jste šťastná v divadle?**

V Činoherním klubu jsem chtěla hrát, už když jsem se dostala na konzervatoř. Je to moje nejoblíbenější pražské divadlo. Vždycky se mi líbilo, jak si na nic nehraje. Jsem nadšená, že tu jsem, ten pocit umocňuje taky fakt, že tu hrála i moje máma. Je to skvělé divadlo, kterému nepadá kvalita.

**Diváci vás mohou vidět například v Bratrech Karamazových, v listopadu loňského roku měla premiéru hra EQUUS, kde hrajete dívku Jill. Jenže v době, kdy spolu hovoříme, v únoru 2021, jsou divadla zavřená. Čemu se teď věnujete?**

Rekonstruuje byt, což mě moc baví. Malujeme, děláme novou kuchyň. A čeká mě natáčení filmu.

**Řekla bych, že většina vašich rozhovorů se teď nejčastěji točí kolem Boženy Němcové. Bála jste se v té roli něčeho?**

Že nebudu věrohodná jako matka tří dětí. Sice děti miluju a ráda se o ně starám, ale beru je jako kamarády. A tak jsem měla strach, že nebudu působit dostatečně mateřským dojmem.

**Jaké byly reakce na vaše ztvárnění Boženy? Co říkal manžel, co maminka?**

Honza přistupuje k mé práci střízlivě. I když mě adoruje, dokáže mě objektivně zkritizovat. Za Boženu mě víceméně chválil, říkal, že je za tím vidět kus práce, vývoj postavy. Vcelku neřekl nic špatného, až na moji němčinu. A máma byla nadšená, líbilo se jí to, plakala. Jen si dělala srandu z jednoho mého příšerného výrazu, který tam po střihu přece jen zůstal.

**Když pomíneme vše ostatní, životospráva Boženy Němcové nebyla právě nejlepší...**

Řekla bych, že v té době se lidé obecně příliš nepozastavovali nad tím, co jedlí. Také to byla otázka dostatku či nedostatku peněz, což je ostatně i dnes.



Foto: archiv Činoherního klubu

Je fakt, že když jsme točili scény, v nichž Božena Němcová nakupuje nebo vaří, bylo to takové monotónní, pořád jáhly nebo vyvařená slepice. Ale ona se ráda hýbala. Dokud nebyla nemocná, chodila na dlouhé procházky, navíc rychlou chůzí, takže měla kondici.

**Máte k pohybu podobný vztah?**

Cvičím jógu. Kvůli koruně jsem měla delší pauzu, ale když to jde, cvičím s mámou každý den. Miluju procházky, výlety, chození po horách, mám ráda turistiku. Byli jsme na výletě na Kokořínsku, paráda!

**A je to i psychická hygiena...**

Pro mě určitě. Já jsem si po intenzivnější roli vždycky potřebovala dát od herectví pauzu. Úplně mi nedělá dobře přeskokování z projektu do projektu. Potřebuju mezi tím prostor, potřebuju se soustředit. Obdivuju herce, kteří mají práce hodně, přes den točí, večer jdou hrát do divadla. To je pro mě nepředstavitelné. Ale je obdivuhodné, když někdo jde za svým snem. Přijde mi, že vůbec nejsem cílevědomá, což mě na mně někdy mrzí.

**Řekla bych, že spíš máte více snů, za nimiž jdete. Jaký sen byste si chtěla splnit právě teď?**

Chci pryč, chci hodně cestovat. Strašně mi to chybí! Chci do Itálie, Rumunska, chci někam v naší dodávce. Dostali jsme ji od manželových rodičů k svatbě, a kamkoliv jedeme, jede s námi. Říkáme jí Makaron. Její kouzlo spočívá v tom, že když se nám někde zalíbí a chceme to tam prozkoumat, prostě jen zastavíme. V Makaronovi i přespáváme, nafoukneme matraci a je to. Pro mě je to ideální cestování, naprostá svoboda.

Lenka Gulašiová

# Teplo studeného čumáku



Foto: archiv Škola pro výcvik vodicích psů, s.r.o.

**Chce to spoustu času, vůle, trpělivosti a lásky k lidem i psům. Také špetku štěstí na šikovné štěně buď z vlastního kvalitního chovu, nebo od zkušeného a léty prověřeného chovatele. A to stále ještě není všechno. Je třeba vybrat laskavého, ale zodpovědného a cílevědomého pečovatele, který štěňátku věnuje svou péči a pozornost a ve spolupráci s koordinátorem ho krok za krokem povede od štěněcí nezbednosti až k bezmála dokonalé spolehlivosti. Na té totiž do slova a do písmene závisí lidský život. Život nevidomého člověka.**

„Kromě toho, že pečovateli pomáháme s výchovou, neustále zaznamenáváme, jak se štěně vyvíjí, jak je na tom zdravotně a jak je temperamentní – nesmí být agresivní nebo příliš aktivní, ale také ne bojácné, mělo by mít dostatečnou sebedůvěru,“ nastiňuje povahové kvality dobrého vodicího psa Milan Dvořák, který v Brně provozuje Školu pro výcvik vodicích psů. Právě tady bylo za více než dvě desítky let vychováno přibližně 400 čtyřnohých průvodců nevidomých. Celkově je jich ale ještě víc, vždyť Milan Dvořák cvičí vodicí psy už od roku 1993.

„V roce života pes projde důkladnou veterinární kontrolou. Pokud vše dobře dopadne a je zdravotně i povahově v pořádku, je zařazen do zhruba devítiměsíčního výcviku. Stále žije v pečovatelské rodině, ale ta už ho k nám od pondělí do pátku vozí asi jako dítě do školy,“ pokračuje Milan Dvořák. „Ráno psa převezme cvičitel, který s ním na nejrůznějších místech trénuje rozmanité dovednosti, jde téměř o čtyři desítky cviků. Pes musí například zastavovat u obrubníků, musí umět převádět přes vozovku, vyhledat přechody, rozlišit levou a pravou stranu, najít dveře, schody, ovládat jízdu na eskalátorech i v dopravních prostředcích a tak dále. Když už

je vycvičen, dá si cvičitel na oči klapky, přes které opravdu není vidět, a nechá se vést v městském provozu, zkouší, zda pes umí nastoupit do tramvaje, pohybovat se v nákupních centrech a tak dále. Až když to vše pes zvládá, je mu vybrán nevidomý člověk. I to je třeba sladit. Stará paní nemůže dostat mladého, aktivního psa, nebo vysokého člověka nemůže vodit malý pes.“

Po náročných zkouškách přichází další důležitá etapa – vytvoření nového týmu pána a jeho vodicího psa. „Předání psa klientovi trvá několik dnů,“ líčí Milan Dvořák. „Naložím do auta nejen psa, ale i celou jeho výbavu, na kterou je zvyklý, tedy misky, krmení, postroj, pelíšek a další věci, a jedu do místa bydliště člověka, jemuž pejska předávám. Učím klienta s jeho novým čtyřnohým přítelem zacházet, oba učím, aby si k sobě našli vztah, aby si porozuměli, aby člověk uměl dát v pravý čas ten pravý povel, aby pejska uměl pochválit... I poté, co odjedu, jsme s klientem v telefonickém kontaktu a pořádáme i různé akce, na nichž se scházíme. Tedy, pořádali jsme. V posledních měsících nám v tom brání pandemická situace,“ konstatuje cvičitel vodicích psů. -gl-



# Na placení léků nejste sami!

**Znáte to. Nejenže vás trápí neduhy, ale ještě k tomu za léky, které vám pomáhají, zaplatíte nemalé peníze. Leckdy se bohužel jedná o sumu značně zasahující do rodinného rozpočtu. Dobrou zprávou je, že zdravotní pojišťovny čtyřikrát do roka vracejí přeplatky na léky. Klienti České průmyslové zdravotní pojišťovny (ČPZP) tak loni dostali více než 82 milionů korun, což představuje meziroční nárůst o 10 milionů korun.**

Ale pozor, není doplatek jako doplatek. Ne každá suma, kterou je třeba v lékárně doplatit, odpovídá tzv. započitatelnému doplatku, tedy doplatku za nejlevnější relevantní lék se stejnou účinnou látkou a stejnou cestou podání. Jestliže se na daný nejlevnější lék doplácí dejme tomu 30 korun, ale lékař vám předepíše jiný, s doplatkem 150 korun, do vašeho limitu bude započteno pouze 30 korun, ne 150 korun. Pokud by v dané kategorii léčiv existoval lék bez doplatku, ale na receptu je lék s doplatkem 150 korun, zaplatíte celou částku sami, pojišťovna vám nevrátí nic, protože jste si mohli pořídit lék bez doplatku. O možnosti užívat levnější lék či lék bez doplatku by vás měl informovat lékárník.

Peníze zpět automaticky dostávají pojištěnci ČPZP, kteří v daném období překročili zákonný limit. Ten u dětí a dospělých osob ve věku od 65 do 69 let činí 1000 korun. U osob s nahlášenou invaliditou, stejně jako u seniorů ve věku 70 let a starších, je to 500 korun. A osobám, jimž je od 19 do 64 let, jsou vráceny přeplatky, pokud překročily zákonný limit 5000 korun. Pokud například překročíte svůj limit už v prvním čtvrtletí roku, bude vám přeplatek nad danou sumu vrácen do konce května. Částka je uhrazena buď na váš bankovní účet, pokud ho máte u ČPZP zaregistrován, nebo složenkou na vaši adresu.

V následujících čtvrtletích vám budou vráceny všechny započitatelné poplatky, protože jste svůj limit překročili už v prvním čtvrtletí.

V případě vzniku nároku na přeplatek je pojištěnci ČPZP částka zasílána automaticky společně s informačním dopisem, není tedy třeba, abyste částky za uhrazené započitatelné doplatky sledovali sami. Pokud vás však vaše výdaje za zdravotní péči, a tedy i překročení zákonného limitu, zajímají, můžete je sledovat online prostřednictvím mobilní aplikace Zdraví v mobilu.



# Nadhled k našemu povolání patří

## Pane docente, jak se stalo, že jste absolventem techniky i medicíny?

Medicína mě zajímala od střední školy. Vyrůstal jsem v lékařském prostředí, maminka byla zubačka. Jenže v 17 letech – my jsme totiž maturovali o chvilku dřív, než je tomu teď – zajímá dospívajícího kluka hlavně sport. Já jsem se věnoval basketbalu. Takže výběr školy byl v mém případě více než osobními ambicemi veden chutí realizovat se ve sportu. Shodou okolností jsem se ocitl v Praze. A když jsem se na medicínu dostal v Brně, raději jsem v Praze nastoupil na technickou školu. Jenže myšlenka na medicínu mě neopustila. A tak se nakonec stalo, že jsem po určitý čas studoval obě školy souběžně. Nechtěl jsem, aby energie investovaná do dvou let techniky přišla vniveč.

## A kudy vedla vaše cesta k onkologii?

První myšlenka se zrodila u semestrálního projektu, který byl věnován technickému využití

mikrovlňného záření v onkologii. Díky tomu jsem se dostal na Bulovku, kde jsem se zapojil do vývoje kmenových aplikátorů. Ta spolupráce se osvědčila natolik, že jsem v ní pokračoval i po promoci. Když jsem si tenkrát vybral onkologii, mnozí kolegové mě považovali za oběť, který se bude věnovat neatraktivnímu odvětví medicíny. Dnes můžu bezpečně říct, že se spletli. Už tenkrát, v roce 2002, šlo o sféru velmi prudce se rozvíjející a se zlepšujícími se výsledky. Dnes už to rozhodně není roztržitý obor jako na přelomu 20. a 21. století. Onkologie má co nabídnout. A pacienti jsou si toho vědomi a dávají nám to znát. To je velice povzbuzující a motivující.

## I tak je to obor velice náročný...

Ano, má svá úskalí. Své prohry i výhry. Je to obor zabývající se chronickým onemocněním, kdy výsledek není vidět hned, musíme na něm poměrně usilovně pracovat. Je třeba myslet několik tahů dopředu. Ale právě v tom je onkologie tak úžasná! Víme, že nic

není definitivně řečeno a že příznivých výsledků je čím dál víc. To je hodně obohacující.

## Přesto se domnívám, že onkologie není pro každého.

To máte pravdu. Je třeba být empatický, a přitom si nepustit k tělu velmi složité osudy pacientů. To jsou dvě věci, které jdou proti sobě. Ne každý je schopen se s tím adekvátně vyrovnat. Nicméně vzhledem k tomu, že nádorové onemocnění je bohužel velmi rozšířené, mladým lékařům relativně rychle přibývají zkušenosti. A smířit se s danou skutečností jim pomáhá i vědomí, že léčebných možností je celá řada. Ale to nic nemění na tom, že tlak na psychiku je v onkologii obrovský. Každý má svou slabší chvíli a pocit, že už je toho na něj hodně. Proto je tak důležitý odpočinek, relaxace. Když člověk vyhoří, je jeho práce v týmu – a onkologie je týmový obor – kontraproduktivní.



### Jak se od pracovní zátěže odreagováváte vy?

Já se z práce odreagovat musím, mám totiž ještě docela malé děti. To je další smysl života. A někdy jsem rád sám, jdu do přírody, ať už pěšky, nebo na kole, pokud je sníh, tak i na lyžích. Rád si zahraju fotbal.

### Jste hlavou přece jen početnější rodiny. Ovlivnilo tento fakt do určité míry vaše povolání, to, že si silněji uvědomujete cenu života?

Takhle vzletně bych to neřekl, ale asi na tom něco bude. Myslím, že je běžná biologická povinnost založit rodinu, v tomto směru jsem rozpaky neměl. Máme sice dětí víc, než jsem původně předpokládal, ale jsem za to jedině rád.

nemocnici, se vše změnilo už dřív, 10. prosince 2019, kdy zde došlo ke střelbě. Dotkla se nás všech, někoho více, někoho méně, ale poznamenala nás všechny. Jako bychom se pak víc soustředili jen na práci a na rodinu, nic mezi tím. Málokdo měl od té doby pomyšlení na společné akce, kolektivní zábavu... Do toho přišel koronavirus a my se ocitli v jednom kole. Rok 2020 byl opravdu hektický. Všichni jsou už unavení. Přestože jsme měli o deset procent pacientů méně, nezastavili jsme se, protože kvůli koronaviru musíme do společného nemocničního fondu poskytovat lékařský i nelékařský personál. Zároveň vidíme, že roste podíl pokročilejších stavů onkologických onemocnění, protože lidé se kvůli pandemii bojí jít k lékaři.

### To ale neznamená, že by chyběla naděje...

Určitě nechybí! Vždy se snažíme rychle a detailně stanovit léčebný postup, ale nikdy se nepokoušíme přesně určit, jak se bude onemocnění vyvíjet. Ani nemůžeme. Nikdy nelze s jistotou říct, kolik času pacient má. Někteří by podle všech předpokladů měli před sebou mít dva tři měsíce života, ale my se s nimi setkáváme i po třech letech. Je to opravdu individuální, záleží na mnoha faktorech. Rozhodně můžu podepsat, že naděje umírá poslední. Možná je to klišé, ale... Pokud se kolem pacienta semkne rodina a lékařský tým, lze dokázat skvělé věci a velmi dlouho nemoc porážet. Jak vše dopadne, je vždy ve hvězdách. Každý člověk má svoji svíčku a proti přírodě jsme pořád ještě malincí. Ale přesto jsem přesvědčen, že možnosti léčby jsou teď úžasné.

## doc. MUDr. Ing. Jakub Cvek, Ph.D., MBA

Přednosta Kliniky onkologické Fakultní nemocnice Ostrava, pedagog Lékařské fakulty Ostravské univerzity, odborník vzdělaný medicínsky i technicky, jeden z průkopníků stojících u zrodu ostravského pracoviště kybernetického nože, které patří k nejvytíženějším na světě, otec tří dětí, sportovec, muž s osobitým smyslem pro humor...



### Pane přednosta, trochu odbočím, ale nemůžu se nezeptat. Jak do vaší práce zasáhl koronavirus?

Zatímco v osobním životě si nemám nač stěžovat, musím přiznat, že pracovní nebyl rok 2020 nic moc. Ale u nás, v ostravské fakultní

Ale je třeba si uvědomit, že existují i jiná onemocnění než covid-19! Ať je to, jak chce, v naší zemi na rakovinu stále umírá zhruba 25 tisíc pacientů ročně, tedy čtvrtina z celkového počtu zemřelých. To je velké číslo.

### Důležité je určitě i psychické rozpoložení samotného pacienta.

Rozhodně. Když přijde negativně naladěný, šance na úspěch je minimální, i když včas zahájíme náročné kroky k jeho vyléčení. I proto máme v týmu psycholožku, která může pacientovi pomoci ztotožnit se s možnostmi léčebné péče. To je zásadní pro to, aby léčba měla co nejlepší efekt.

### Dává onkologům situace, v níž se denně pohybují, nadhled nad životem?

Otázka je, zda nejnáročnější problémy prožívají právě onkologové. Stejně to mají traumatologové, chirurgové a další kolegové. I porodníci, jakkoliv je rození dětí spojeno s pocity štěstí, někdy zažívají horší chvíle. Takže ano. Náhled nad životem k našemu povolání patří. Ale to neznamená, že když lékař nestihne vlak, bere to s větším nadhledem než někdo jiný. I jeho to v tu chvíli naštvě.

Lenka Gulašiová

# Odměna za prevenci

**Odměna za absolvování preventivních prohlídek a také za věrnost pojišťovně? To zní zajímavě! Zjistěte něco víc o bonusovém programu České průmyslové zdravotní pojišťovny (dále jen ČPZP) s názvem BONUS PLUS. Tento program patří do široké škály nabídky preventivních programů ČPZP, z nichž si může vybrat opravdu každý, bez rozdílu věku, a podpořit tak své zdraví.**

## Jak nasbírám potřebné body?

Stačí absolvovat pravidelnou preventivní prohlídku buď u praktického lékaře či stomatologa, nebo u pediatra – to se samozřejmě týká dětí – a v případě žen se započítává také preventivní návštěva gynekologa. Za každou preventivní prohlídku, kterou podstoupíte, je vám automaticky připsáno 50 bodů!

Ty můžete získat i za další preventivní prohlídky, například mamoscreeing, screening rakoviny děložního hrdla, screening rakoviny tlustého střeva neboli kolonoskopie či test na okultní krvácení ve stolici. Body můžete sbírat také za prevenci civilizačních chorob, jako je podstoupení kurzu na odvykání kouření nebo kurzu snižování nadváhy.

Každý rok vám na konto přibude 100 bodů za věrnost pojišťovně, a to bez jakýchkoli dalších podmínek. Jste-li

klientem ČPZP déle než 5 let, obdržíte navíc 50 bodů. Další 50 bodů je vám připsáno, pokud jste nepřetržitě pojištěni u ČPZP více než 10 let. Počet svých bodů v programu Bonus Plus si můžete kontrolovat v E-přepážce ČPZP.

## ČETNOST PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK

<b>Praktický lékař</b>	1× za 2 roky
<b>Gynekolog</b>	1× ročně
<b>Stomatolog</b>	1× ročně
<b>Pediatr</b>	zve své pacienty sám

Důležitá informace! Platnost bodů je 12 měsíců ode dne jejich připsání na vaše konto. Po této době jejich platnost vyprší.

Podle pravidel stanovených pro rok 2021 platí, že výše vyplacených příspěvků může být až 500 Kč ročně a zároveň platí koeficient 1 bod = 1 Kč.

## Za co můžu body čerpat?

Nasbírané body můžete čerpat pro svou vlastní potřebu na vybrané aktivity či produkty, například na zdravotní služby nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, dentální hygienu, přípravky na ústní hygienu nebo výživu pro děti do 2 let včetně. Z nabídky možností čerpání si zkrátka vybere každý.

**Zamlouvá se vám program BONUS PLUS? Chcete znát všechny podrobnosti o připisování bodů a o jejich čerpání? Stačí navštívit internetové stránky ČPZP na adrese [www.cpzp.cz/bonus](http://www.cpzp.cz/bonus), kde naleznete přehledné a kompletní informace.**



# Když přichází na svět miminko do dlaně

**Budoucím maminkám, které prožívají rizikové těhotenství nebo mají v anamnéze z jakéhokoliv důvodu variantu předčasného porodu, je určena publikace Když přichází na svět miminko do dlaně. Tu letos vydává spolek Nedoklubko, který už 19 let pomáhá rodinám, jimž se dítě narodilo předčasně.**

„Je to vůbec poprvé, co jsme zaměřili pozornost ne přímo na maminky, jimž se miminko narodilo dřív, ale už na těhotné ženy, u nichž může k předčasnému porodu velmi pravděpodobně dojít. Naším cílem je, aby ženy s rizikem předčasného porodu nebyly ztracené, nebo alespoň ne tak moc ztracené. Aby našly odpovědi na široké spektrum svých otázek, nebo přinejmenším aby věděly, kde hledat a jak začít...

Aby se zorientovaly a případně i připravily na první dny po předčasném porodu. Je samozřejmé, že na něco takového se připravit nedá. Ale kniha vznikla s vírou, že těmto maminkám můžeme v mnohém pomoci a být jim oporou,“ říká Lucie Žáčková,

výkonná ředitelka Nedoklubka, a dál představuje tento zbrusu nový projekt, jehož úkolem je ženy v náročné životní fázi uklidnit, poskytnout jim co nejvíc potřebných informací a také rady, jak postupovat, když vnímají některé z příznaků, které by mohly naznačovat, že se blíží předčasný porod.

„Jde o soubor textů renomovaných odborníků – gynekologů, porodníků, neonatologů či psychologů –, které se prolínají s příběhy rodin, kde těhotenství vyústilo v předčasný porod. Obsah je zaměřen nejen na komplikace v těhotenství, které vedou k předčasnému porodu, ale provází i samotným předčasným porodem, tím nejtěžším obdobím pro rodiče, kdy jejich miminko musí být na neonatologickém oddělení, a věnuje se také péči o předčasně narozené děti. Publikace je vzkazem, který kdysi pomohl i mně. Chceme maminkám, které se obávají předčasného porodu, vzkázat, že na ně myslíme a víme, jak se cítí. I my jsme si prošly touto cestou, která měla přes všechna úskalí dobrý konec. A takových příběhů je většina. Nejste v tom sami. Děti přicházejí na svět předčasně každý den! A my jsme tady, abychom vám pomohly,“ vysvětluje žena, jež situaci, o níž

hovoří, prožila na vlastní kůži. „Dcera se narodila v červenci roku 2010, tři a půl měsíce před plánovaným termínem. Po pár dnech hospitalizace mi sestřička dala brožurku vydanou Nedoklubkem a já si v ní přečetla článek, který mi hodně pomohl změnit mé vnímání této náročné reality. Maminka v dané situaci má totiž výčitky, přemýšlí, co udělala špatně a co mohla dělat jinak, aby se to nestalo. Článek mi pomohl uvědomit si, že – ať už je to jakkoliv – daná situace se nezmění, je třeba se s ní smířit a být co nejvíc s miminkem.

Pro mě to znamenalo velký zlom. A to tak zásadní, že jsem o pár měsíců později Nedoklubku nabídla svou pomoc. V tu chvíli se zrodila naše spolupráce, která trvá dodnes,“ sděluje svou osobní zkušenost Lucie Žáčková. A dodává, že publikace, která bude směřovat do všech gynekologických ambulancí a oddělení nemocnic pro ženy s rizikovým těhotenstvím, není jediným letošním projektem spolku. „Připravujeme virtuální alternativu našeho Běhu pro miminka do dlaně i osvětovou kampaň spojenou s listopadovým Světovým dnem předčasně narozených dětí a spoustu dalšího,“ nastiňuje plány do budoucna.



online

# Jsme s vámi online

Všimli jste si? Webové stránky naší zdravotní pojišťovny [www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz) dostaly v říjnu loňského roku novou podobu. Jsou aktuální a přehledně rozdělené do záložek pro plátce, pojištěnce a poskytovatele zdravotních služeb.

To, co klienty zajímá nejvíc, najdou hned na homepage. Jak se registrovat k ČPZP, adresy a otevírací doby všech poboček, rozdělení a možnosti čerpání preventivních programů, vše o elektronické komunikaci nazvané Elektronická přepážka, online sjednání výhodného cestovního pojištění, slevy na služby a produkty pro pojištěnce u partnerů ČPZP, to vše je tu systematicky seřazeno. Stačí kliknout...

Potřebujete nás kontaktovat? Všechny kontaktní údaje, důležité odkazy a formuláře tu najdete také.

Chcete dostávat všechny informace přímo do e-mailu? V dolní části webu se zaregistrujte a už vám žádné novinky a výhodné akce pro naše pojištěnce neuniknou!

## Facebook se spoustou informací a soutěží

Že ještě nejste fanouškem ČPZP na Facebooku? Tak to přicházíte o spoustu informací a možností zapojit se do našich soutěží, které pořádáme dvakrát měsíčně. A pozor! Soutěží se o opravdu zajímavé ceny...

Facebookové stránky [www.facebook.com/CPZP.cz](https://www.facebook.com/CPZP.cz) jsou ale hlavně plné čerstvých zpráv z naší pojišťovny, včetně nabídek práce v ČPZP. A nejen to! Vybíráme také zajímavé tipy ze života a o víkendů se na [cpzp.cz/vase-zdravi](http://cpzp.cz/vase-zdravi) věnujeme článkům o zdraví. Informujeme vás a také bavíme.



**Jsme prostě tady, ve světě online, s vámi a pro vás! Vše zde najdete jednoduše a přehledně na jednom místě, stačí si jen vybrat možnost, která vám nejvíc vyhovuje.**



# Zdraví pod palcem

**Mobil máte vždy po ruce. A s ním také aplikaci Zdraví v mobilu, určenou jak klientům České průmyslové zdravotní pojišťovny, tak široké veřejnosti. Své zdraví tak máte pod palcem, nic neponecháváte náhodě a neztrácíte čas!**



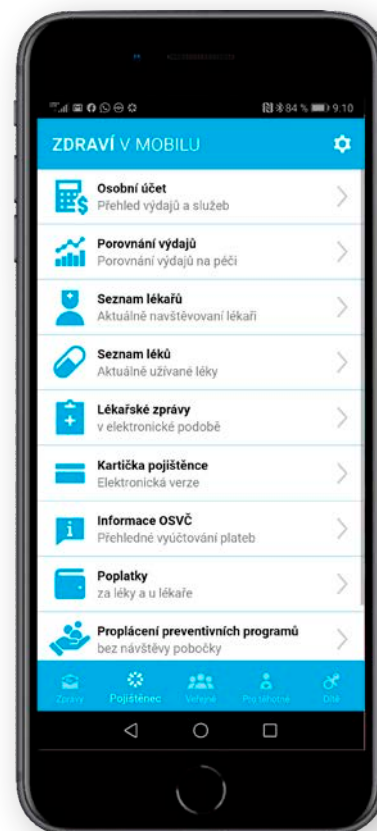
Nechat si u ČPZP proplatit preventivní program nebylo nikdy jednodušší, pohodlnější a rychlejší. Prostřednictvím mobilní aplikace Zdraví v mobilu totiž stačí vyfotit požadované doklady podle návodu, zadat číslo svého bankovního účtu a odeslat požadavek na ČPZP. Pojišťovna ho vyřídí obvykle do tří pracovních dnů.

Kromě obecných informací dostupných všem uživatelům obsahuje aplikace Zdraví v mobilu i zabezpečené funkce pro pojištěnce ČPZP. Chcete vědět, kolik naše pojišťovna zaplatila za vaši zdravotní péči? Navštivte Osobní účet, kde vám na dvě kliknutí ukážeme vaše výdaje, případně výdaje vašich dětí nebo rodičů. Najdete zde seznamy vašich lékařů a užívaných léků. Nemusíte si toho tolik pamatovat, kliknete a víte.

OSVČ zde zjistí informace o zálohách či nedoplatecích. Mobilní aplikace vás včas upozorní na blížící se termín preventivních prohlídek, pojištěnci si mohou zobrazit v mobilu svou kartičku EHIC, případně kartičku svých dětí a využít spoustu dalších funkcí.




Nastávající maminky jistě ocení informace týkající se těhotenství či instrukce, co zařídit ještě před porodem a co po něm. Samostatná záložka aplikace je věnována praktickým radám, informacím o vývoji dítěte a také symptomům, které mohou být příznakem onemocnění. Rychlá rada se prostě hodí a s naší apkou ji máte po ruce neustále.

A to není vše! Aplikaci pořád vylepšujeme a připravujeme rozmanité novinky. Chcete o ní vědět víc? Informace najdete na [www.zdravimobilu.cz](http://www.zdravimobilu.cz).



## Křížovka s vtípem

Optimista se pozná podle toho, že křížovky... (pokračování v tajence)

	ADENOSIN (ZKR.)	BÁJNÝ PTÁK	JUGOSL. OBJEMOVÁ MIRA	SLEPIČÍ SLABIKA	OSOBNÍ ZÁJMEMO	ANGLICKÝ HŘEBÍK	VNITŘNÍ PLOCHA RUKY	EINSTEINOVY INICIÁLY		PRÁVEM	DRUH PAPOUŠKA	VŠECHEN	VYDRŽET
BRAZILSKÝ HAD									TAK NĚJAK				
BEZCHYBNÉ									PLANETA				
									KÓD DŽIBUTSKA				
CITOSLOVCE PODIVU				OZNAČENÍ LETADEL IRAKU	OSLÍ HÝKÁNÍ			PILULKA					
					VYKONAVATEL			ŠKOLNÍ LÁTKA					
	DUCHAPLNOST (Z FR.)	TAJENKA ČÁST 1.									ZKR. DIVADLA SATIRY		
		GARANČE									TYP MEZ. OZNAČENÍ NÁKLADNÍCH VAGONŮ		
INICIÁLY ZÁTOPKA			ŘÍMSKY 49			IND	NEBOLI			TLOUSTNOUT			
			PRODUKT LEDVIN				PŘEDLOŽKA			O CO			
SAMOTNÝ				SLAND. HORA					PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM			OPŘENÍ (V GYMNAS-TICE)	SOUČÁST KONŠKÉHO POSTROJE
				DRUH PŠENIČNÉHO CHLEBA					STARO-ŘEKOVÉ				
TAJENKA ČÁST 2.													
POSKYTOVATI ZÁRUKU							ZNAČKA MOUKY			NÁZEV HLÁSKY S	INICIÁLY ZEDNIČKA		
							TÁZACÍ ZÁJMEMO				INICIÁLY KAPRÁLOVÉ		
INICIÁLY PROZAÍKA KLIMY			ZNAČKA ELEKTRONIKY					RYBÁŘSKÁ SÍŤ					
TAHLE			HUDEBNÍ NÁSTROJ (ALTOVKA)					SLOVENSKY JISKRA					

Nápověda: Napi, Teac

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový předmět.

Vyluštěnou tajenku pošlete do **31. 10. 2021** na e-mailovou adresu: [soutez205@cpzp.cz](mailto:soutez205@cpzp.cz).

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

6		9		5				4
	5		4	1	9		3	
								7
	6			8			9	
9	2		5		7		6	8
	3			9			5	
5								
	7		8	2	3		4	
4				7		3		2

## Sudoku

Vyplňte tabulku tak, aby se žádná čísla neopakovala v žádném řádku, sloupci ani v žádném tučně ohraničeném nepravidelném sektoru.