

PLUS PRO ZDRAVÍ

**JSME VÁM
STÁLE BLÍŽ**

Co přinesla fúze?

**PETR
KOUKAL**

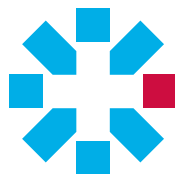
Nepodceňujte prevenci

**„Hodně cestuji, a tak jsem ráda,
že má ČPZP síť smluvních
zařízení po celé ČR,“**

říká zpěvačka, herečka a maminka dvou synů Ilona Csáková

Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205
Infocentrum: 810 800 000
www.cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**



Aktivujte si Kartu života!

karta.cpzp.cz

**V životě jsou
chvilky, kdy jde
o vteřiny!**



Karta života je soubor důležitých informací o zdravotním stavu pojištěnce, který může významně pomoci lékařům a záchranářům při ohrožení života.

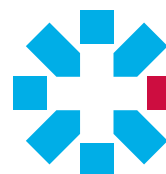
Aktivujte si Kartu života ještě dnes přes www.cpzp.cz

www.facebook.com/cpzp.cz



Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205
Infocentrum: 810 800 000
www.cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

EDITORIAL

Vážení klienti,

do rukou se vám dostává druhé letošní vydání našeho zpravodaje ČPZP Plus pro zdraví. V době, kdy jsme pro vás tento klientský časopis připravovali, se udála velmi významná změna. Jistě jste zaregistrovali, že od října se součástí České průmyslové zdravotní pojišťovny stala Zdravotní pojišťovna METAL-ALIANCE. Díky tomu je náš téměř 1,2 milionu pojištěnců, máme k dispozici 124 poboček po celé republice a dostane se nám potřebné lékařské péče u více než 28 tisíc smluvních poskytovatelů zdravotních služeb.

Ohledně toho, kdy naši společnou žádost o sloučení schválilo Ministerstvo zdravotnictví ČR, jsme se vás o tomto důležitém kroku snažili informovat nejrozličnějšími cestami. Využili jsme k tomu osobní dopisy, informace na webu a na našem facebookovém profilu. Možná jste zaregistrovali i reklamní kampaně v tisku, rozhlasu i televizi. Zejména klienti původní Zdravotní pojišťovny METAL-ALIANCE získávali informace od pracovníků našeho informačního centra.

Pojištěnci ZP METAL-ALIANCE se stali klienty ČPZP zcela automaticky, bez nutnosti cokoli někde hlásit. Pokud patříte mezi pojištěnce bývalé ZP M-A, jistě už máte i nový průkaz zdravotního pojištění EHIC. Ti z vás, kterým průkaz ČPZP dosud nebyl doručen, byli ze strany naší zdravotní pojišťovny osloveni se žádostí o aktualizaci svých osobních údajů. Pokud stále nemáte průkaz zdravotního pojištění EHIC, je to zřejmě z toho důvodu, že nemáme Vaši aktuální adresu, neváhejte nás tedy neprodleně kontaktovat.

Chceme vás přesvědčit, že ze sloučení budou profitovat klienti obou zdravotních pojišťoven a že tento krok byl logický a nadčasový a jeho správnost bude v budoucnosti potvrzena. Nikdo přece nemůže popřít, že jistotu a perspektivu v péči o zdraví může zaručit jen silný celek, kterým jsme se díky sloučení stali. Trh se zdravotním pojištěním prošel řadou legislativních změn a s tím se měnily i podmínky pro poskytování zdravotních služeb. Silná zdravotní pojišťovna je ovšem stabilnější a tím méně zranitelná i v turbulentním vývoji ekonomiky. Taková pojišťovna bude i do budoucna schopná zajistit udržitelnost kvality standardu služeb pro pojištěnce a nadále je rozvíjet. Také může lépe rozvíjet projekty, jako je například elektronizace zdravotnictví, která je základním předpokladem pro budoucí udržitelnost financování systému zdravotních služeb.

Hlavní funkcí zdravotní pojišťovny je udržení či zvyšování kvality a rozsahu zdravotních služeb pro její klienty a my jsme přesvědčeni, že sloučením se tato funkce ještě více posílí. Zdravotnická zařízení nás nyní mohou vnímat jako partnera, který má dostatečnou sílu na to, aby zajistil kvalitní služby pro své klienty ve všech regionech naší republiky.

Jako klienti ČPZP i jako klienti bývalé ZP M-A jste byli zvyklí vybírat si ze široké nabídky kvalitních preventivních programů. To si plně uvědomujeme, a proto jsme se i po fúzi snažili zachovat z nich to nejlepší a ve stejném duchu připravujeme preventivní programy i na příští rok. Ostatně o preventivních programech se můžete dočíst i v tomto časopise.

Vážení klienti, budu velice rád, pokud nám zachováte přízeň a přesvědčíte se nejen o tom, že zaměstnanci ČPZP dělají maximum pro vaši spokojenost, ale i že ČPZP má velký potenciál růstu, kterým dokáže i do budoucna oslovit stávající i nové pojištěnce.

JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.
generální ředitel České průmyslové zdravotní pojišťovny



OBSAH

- 3 EDITORIAL**
O fúzi ZP METAL-ALIANCE a ČPZP
- 4 ROZHOVOR**
Ilona Csáková podruhé maminkou
- 6 JISTOTA ZA PÁR STOVEK**
Kolik stojí ošetření, když chybí zdravotní pojištění?
Sjednejte si výhodné cestovní pojištění
- 7 ON-LINE REGISTRACE**
Zvažte změnu
- 8 PRO DĚTI I RODIČE**
CO JE TO?
Co by mělo vědět i vaše dítě?
- 10 JSME VÁM STÁLE BLÍŽ**
Vysoká kvalita a dostupnost služeb
Více než 120 poboček
Přes 28 tisíc poskytovatelů zdravotních služeb
- 12 ŽIVOTNÍ OSUDY**
Mistr republiky v badmintonu a olympionik Petr Koukal
Nepodceňujte prevenci
- 14 CHŮZÍ K LEPŠÍ KONDICI**
Stačí jen dobré boty
Zkuste H.E.A.T. PROGRAM
- 15 ODPOVĚZTE A VYHRAJTE**
Kalendář osobností, jak je neznáte



PLUS PRO ZDRAVÍ – zpravodaj
České průmyslové zdravotní pojišťovny
Vydává: ČPZP, Jeremenkova
11, 703 00 Ostrava-Vítkovice
Kód pojišťovny: 205
e-mail: posta@cpzp.cz
Infocentrum: 810 800 000
Registrace: MK ČR E 14816
Redakční rada: Útvar ředitele pro
marketing ČPZP, tisková mluvčí ČPZP
Grafická úprava a tisk: IanDerson
Advertising, s.r.o.
Vydáno: prosinec 2012
Náklad: 70 000 ks

ILONA CSÁKOVÁ



O tom, že má Ilona Csáková spojení s hudbou dané osudem, nemá smysl pochybovat. Když se jako malá holčička posadila za bicí soupravu ve školním orchestru v Klášterci nad Ohří, nikdo z jejích tehdejších posluchačů jistě netušil, že paličkami mává budoucí hvězda skupiny Laura a její tygři, několikanásobná stříbrná slavnice, porotkyně talentové soutěže Česko hledá SuperStar a předskokanka legendární Tiny Turner na jejím pražském koncertu v roce 1996.

Ilona je ale zcela jistě osudově spojená i s naší zdravotní pojišťovnou. Jak jinak si vysvětlit skutečnost, že narozeniny slaví 1. října, tedy ve stejný den, kdy se sloučila Zdravotní pojišťovna METAL-ALIANCE s Českou průmyslovou zdravotní pojišťovnou, a její druhorozený syn Dominik, který se narodil 12. 9., je jedním z nejmladších pojištěnců sloučených pojišťoven.

Co je těžší – zvládnout dva malé tygříky, které máte doma, nebo partu tygrů, které jste jako zpěvačka Laura musela ovládat na pódiu?

Ono je to jinak. Jako Laura jsem s tygry žila a neměla potřebu je ovládat. Měli jsme každý svůj život a za ten jsme si odpovídali. Kdo nebyl spokojený, ten smečku opustil. Jako máma tygřice jsem ale za svá mláďata odpovědná. A to je úplně jiný boj. Jako zpěvačka jsem toho kvůli koncertům moc nenaspala a občas jsem byla pěkně unavená. Jako máma dvou malých kluků mám pocit, že nespím skoro vůbec a k smrti unavená si připadám pořád.

Samotné těhotenství a zvládnutí všeho, co jej provází a bude po něm následovat, je pro ženu velmi náročné. Jak jste to období zvládala?

Nebylo to v mém životě poprvé, takže přece jen o něco snáze. Věděla jsem, co mě čeká, co je důležité a nemělo by se na to zapomenout, co je normální a není potřeba se kvůli tomu nervovat... A došla jsem také k tomu, že budoucí maminka musí myslet nejen na své dítě, ale i na sebe. Vedle všech různých vyšetření a kurzů je totiž důležité dopřát si i drobné příjemnosti – cvičení, plavání, masáže. Samozřejmě bezpečným způsobem respektujícím těhotenství. Potěšilo mě proto, že balíček Manažerka mateřství, který vaše pojišťovna nabízí, myslí i na toto.



Už jste se dívala na programy, které nabízí ČPZP vašim synům?

V rychlosti ano. A samozřejmě plánuji nabízené možnosti využít pro oba. Nepatřím k odpůrcům preventivních očkovaní nad rámec toho, co je povinné. Líbí se mi, že pojišťovna nabízí finanční příspěvek v určité výši, ale nechává na rodičích, pro jaké očkovaní se rozhodnou.

Jak hodnotíte projekt sloučení ZP M-A a ČPZP?

Jsem zpěvačka, ne ekonomka či manažerka. Od své zdravotní pojišťovny očekávám především bezproblémový servis v případě, že potřebuji lékařské ošetření. Hodně cestuji, a tak jsem ráda, že má ČPZP opravdu kvalitní síť smluvních partnerů po celé republice, kterým pravidelně a včas platí, protože je ekonomicky zdravá. Snažím se o zdraví své a svých blízkých aktivně pečovat, a tak mi samozřejmě vyhovuje, že můžeme využívat kvalitní nabídku preventivních programů pro celou rodinu. Pokud bylo spojení pojišťoven cestou, jak toto všechno do budoucna garantovat a rozvíjet, je dobře, že se tak stalo.



VIZITKA

Ilona Csáková
zpěvačka

Narodila se 1. 10. 1970, profesionální kariéru odstartovala v roce 1987 ve skupině Laura a její tygři, v roce 1993, rok po odchodu z Laury, vydala své první sólové album. V duetu s Lucií Bílou nazpívala hit Láska je láska, vystupuje v řadě úspěšných muzikálů. V současné době se vedle různých hudebních projektů věnuje především svým dvěma malým synům.



až 1 500 Kč
na Preventivní programy 2012
PRO DĚTI A MLÁDEŽ do 18 let včetně

Příspěvky lze čerpat na tyto jednotlivé preventivní programy v rámci balíčků:

Balíček Očkování až 1 000 Kč:

- Příspěvek platí pro všechna očkovaní nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

Balíček Škola až 1 000 Kč:

- Školky v přírodě (děti do 7 let včetně)
- Školy v přírodě (děti ve věku od 6 do 16 let včetně)
- Lyžařské kurzy (děti od 10 do 18 let včetně)

Balíček Aqua až 500 Kč:

- Organizované plavecké kurzy (děti do 8 let včetně)
- Saunování pro děti (děti od 3 do 8 let včetně)

Balíček Zdravé zuby až 1 000 Kč:

- Pevná a snímatelná ortodontická rovnátka

Balíček Miminko až 500 Kč:

(děti narozené v roce 2012)

- Cvičení a masáže miminek, vybraný sortiment produktů z lékáren

Balíček Mix až 1 500 Kč:

- Kontaktní čočky (děti od 13 do 18 let včetně)
- Celiakie
- Sportovní prohlídka
- Program STOB – STOP obezitě (děti ve věku od 6 let do 18 let včetně)

Balíček Gratis:

- Vitaminy na pobočkách (od 3 do 15 let včetně)
- Novorozenecké balíčky

Skladbu preventivních programů pro rok 2013 jsme v době uzávěrky zpravodaje PLUS PRO ZDRAVÍ pro vás připravovali. Více informací získáte na www.cpzp.cz

JISTOTA ZA PÁR STOVEK



Evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC) vám v zahraničí zajistí jen nutnou a neodkladnou péči ve státních zařízeních. Lékaři se soukromou praxí nebo zubaři ho často jako záruku úhrady nepřijímají. Proto odborníci radí uzavřít si cestovní pojištění.

Zima pro mnohé z nás představuje čas dlouho očekávaných radostí. A tak sáňkování, bruslení a zejména lyžování a běžkování neodmyslitelně patří k zimním radovánkám. Pozadu nezůstávají ani ti, kteří sportu neholdují. Rádi se vydají na procházku zasněženou krajinou.

Největší radost přináší sníh především dětem a sportovcům. Jenže s rostoucí radostí dětí

i rodičů z blížících se zimních radovánek naopak lékařům přibývá nejedna vráska na čele. Pro ně je zima synonymem vlny úrazů – nejčastěji zlomenin a otřesů mozku.

Jenže česká zima bývá nevyzpytatelná, a tak stále více lidí vyjíždí za sněhem do zahraničí. Tam lyžařská sezona začíná již koncem října a pokračuje až do dubna. Počty českých turistů, kteří vyrážejí za sportem do Itálie, Francie, Rakouska či Německa (a často ještě o kousek dál), rok od roku strmě rostou. S tím pochopitelně stoupá i počet úrazů v zahraničí. Statistiky uvádějí, že ročně svou zimní dovolenou stráví v cizině na 600 tisíc Čechů. Zatímco v létě při opouštění republiky považujeme za samozřejmost uzavřít si pojištění léčebných výloh v zahraničí (tzv. cestovní pojištění), u zimních dovolených tomu zdaleka tak není.

Skalní příznivce českých hor ale k návštěvě zahraničí jen těžko přesvědčíte. Proto by

ani „doma“ neměli zapomínat na rizika, která se skrývají i v našich horách kvůli rozmanitosti místního počasí – jeden den sníh, druhý den obleva a třetí den ledovka. Podcenit úrazové pojištění se nemusí vyplatit. Cestovní pojištění můžete uzavřít i u České průmyslové zdravotní pojišťovny, která poskytuje ve svých pobočkách výhodné pojištění svého partnera – České podnikatelské pojišťovny.

Říkáte si, že vás se to netýká? Že se nemůže nic stát, když je člověk opatrný a má dobrou lyžařskou výstroj a zkušenosti? Tak se seznamte s ukázkou pojistných případů a třeba změníte názor.

PŘÍPAD PRVNÍ Zranil belgickou lyžařku, zaplatil jen spoluúčast

V březnu pan Pavel uzavřel komplexní cestovní pojištění týdenního pobytu na horách ve Francii. Při lyžování se srazil na sjezdovce s belgickou lyžařkou, která si ze střetu odnesla zlomeninu ruky, lýtka a otřes mozku.

Tato lyžařka pak u pojišťovny pana Pavla uplatňovala nárok na úhradu škody, kterou jí pan Pavel způsobil. Nakonec bylo poškozené belgické lyžaře z pojištění pana Pavla vyplaceno celkem 1 366 670 Kč. Pan Pavel se na úhradě škody podílel spoluúčastí ve výši 5 000 Kč.

PŘÍPAD DRUHÝ Srážka s jiným lyžařem, otevřená zlomenina, náhlá mozková příhoda. A jaké byly náklady?

Paní Anna si sjednala komplexní cestovní pojištění na dovolenou v Itálii. Při lyžování se srazila s jiným lyžařem a musela být horskou službou převezena k ošetření, kde jí byla diagnostikována otevřená zlomenina bérce. Následně byla převezena do švýcarské nemocnice k provedení neodkladné operace, při které navíc prodělala náhlou cévní mozkovou příhodu. Do ČR byla převezena až po stabilizaci zdravotního stavu.

Z pojištění léčebných výloh v zahraničí bylo uhrazeno celkem 606 160 Kč. Vzhledem k očekávaným trvalým následkům se předpokládá ještě vyplacení 80 000 Kč. Součet nakonec dává účtyhodných 686 160 Kč.

Cestovní pojištění České podnikatelské pojišťovny ve svých pobočkách nabízí i Česká průmyslová zdravotní pojišťovna. Sjednat si je můžete ve třech variantách – viz tabulka na straně 6.

Základní varianta

– kryje pouze léčebné výlohy v zahraničí.

Balíček Standard

– rozšiřuje léčebné výlohy v zahraničí o pojištění odpovědnosti.

Balíček Komplet

– k balíčku Standard přidává ještě úrazové pojištění a pojištění zavazadel.

Cena za 1 den dovolené v Evropě je pro

dospělého ve věku 18–69 let u první varianty 17 Kč, u druhé 19 Kč a u třetí 28 Kč. Navíc se lze snadno pojistit i přes internet přímo na stránkách ČPZP.



Zatímco v létě jsme při opouštění republiky zvyklí uzavírat si pojištění léčebných výloh v zahraničí, u zimních dovolených tomu tak není.

KOLIK STOJÍ OŠETŘENÍ, KDYŽ CHYBÍ POJIŠTĚNÍ?

FRANCIE	
zavinění střetu s jiným lyžařem	30 625 Kč
hluboká řezná rána na stehně způsobená lyží	350 000 Kč
RAKOUSKO	
zlomenina ruky	90 733 Kč
zpretrhané vazy v koleni	228 240 Kč
ošetření otřesu mozku	28 111 Kč
CHORVATSKO	
ošetření bolavého zubu	3 000 Kč
TURECKO	
infarkt	1 100 000 Kč
ŠPANĚLSKO	
výron v kotníku	170 000 Kč

Z cestovního pojištění se hradí operace, hospitalizace, léky a přeprava zpět do ČR. Vztahuje se na péči ve státních, ale i v soukromých zařízeních a na zubní ošetření. Poskytuje asistenční službu, která pomáhá při komunikaci se zdravotnickým zařízením od přijetí po propuštění. Pokud přesto lékař žádá platbu v hotovosti, je nutno účty pro pojišťovnu uschovat.

ZVAŽTE ZMĚNU

Zvažujete změnu zdravotní pojišťovny? Pokud se rozhodnete pro Českou průmyslovou zdravotní pojišťovnu, zkuste on-line registraci. Zvládnete ji hravě z pohodlí svého domova či kanceláře. Potřebujete jen připojení k internetu.

Jak se zaregistrovat?

Na stránkách www.cpzp.cz/registrace stačí vyplnit jednoduchý formulář obsahující základní údaje potřebné k uzavření zdravotního pojištění. My jej obratem zpracujeme a na vaši poštovní adresu zašleme doporučeně podepsané registrační listy a společně s nimi také váš aktivní kód.

Aktivní kód vložíte na webu ČPZP podle pokynů z průvodního dopisu. Tím oficiálně dokončíte registraci k naší pojišťovně. Zároveň vám nabídneme možnost jednoduché registrace do Elektronické přepážky, přístupu na Kartu života nebo registraci do programu Bonus Plus. Stačí jen označit vybrané programy a vše zařídíme za vás.

Nemusíte chodit na pobočku, vše zvládnete z pohodlí svého domova. Nezapomeňte ale uvést správné kontaktní údaje (doručovací adresu).



Více informací získáte na lince INFOCENTRA 810 800 000.

Zdravotní pojišťovnu lze změnit jednou za 12 měsíců, a to vždy jen k 1. lednu následujícího kalendářního roku; přihlášku je pojištěnec nebo jeho zákonný zástupce povinen podat zdravotní pojišťovně nejpozději 6 měsíců před požadovaným dnem změny, tzn. v termínu do 30. 6. 2013 je možné se registrovat s účinností od 1. 1. 2014.



PROČ leží Honzík v takové podivné posteli, maminko?

Takovou postýlku určitě nemá doma, leží v nemocnici. Byl nemocný, ale usmívá se, takže to vypadá, že už ho nic nebolí.

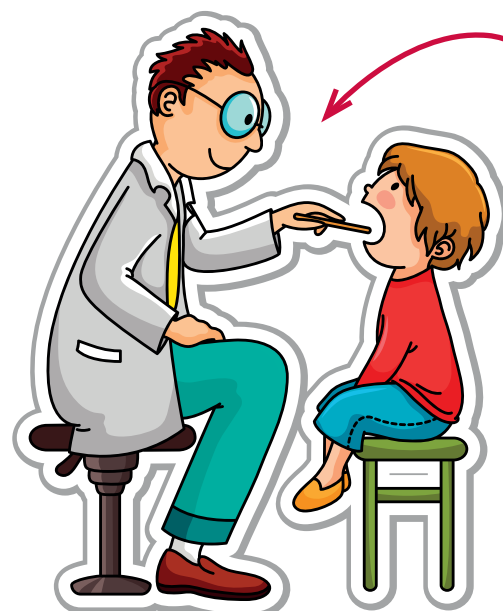
Na posteli má tabulku, kde se píše všechno o tom, jak mu bije srdíčko, jak mu proudí krev v žilách, jakou má teplotu, ale taky jak se jmenuje a kolik je mu let.

Ten sáček, který visí nad jeho hlavou, se jmenuje infuze. Hadička, která vede z infuze, končí malou jehličkou a tu má Honzík píchnutou v žíle na ruce. Infuzí se do těla dostávají důležité látky, které nemocné tělo potřebuje. Je to rychlejší a šetrnější než polykat tabletky.

Vidíš? A vůbec ho to nebolí. Taky má asi velkou radost, že za ním přišla kamarádka na návštěvu. Návštěva každého nemocného potěší.

PROČ má Pepík zavřené oči, maminko? Bojí se?

Asi se trochu bojí. Sestřička se chystá odebrat krev, aby v laboratoři zjistili, co Pepíkovi chybí, proč je nemocný. Z krve se to pozná. Jen to trochu píchne. Ale jsou děti i dospělí, kteří se na to píchnutí neradi dívají, je jim to nepříjemné. Proto má asi Pepík zavřené oči, ale určitě to vydrží, není žádná bábovka.

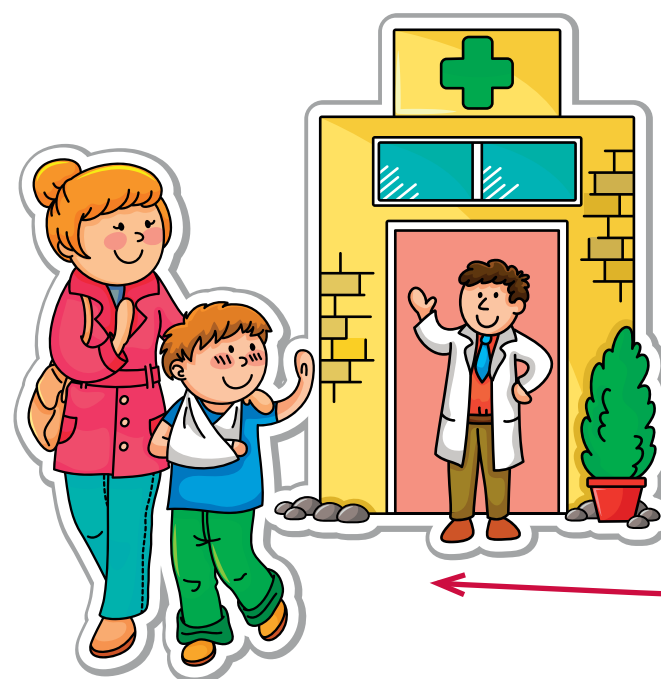


CO to strká pan doktor Tomášovi do pusy?

Tomáše asi bolí v krku. Pan doktor má v ruce takové dřívko, říká se tomu taky lopatka nebo ústní lžička. To panu doktorovi pomůže podívat se do krku tak, aby tam viděl to, co potřebuje.

Některé děti otevírají pusu tak, že pan doktor dřívko ani nepotřebuje. Některé se ale bojí, nebo stydí, nebo jim to prostě jenom nejde, a proto pan doktor musí použít dřívko.

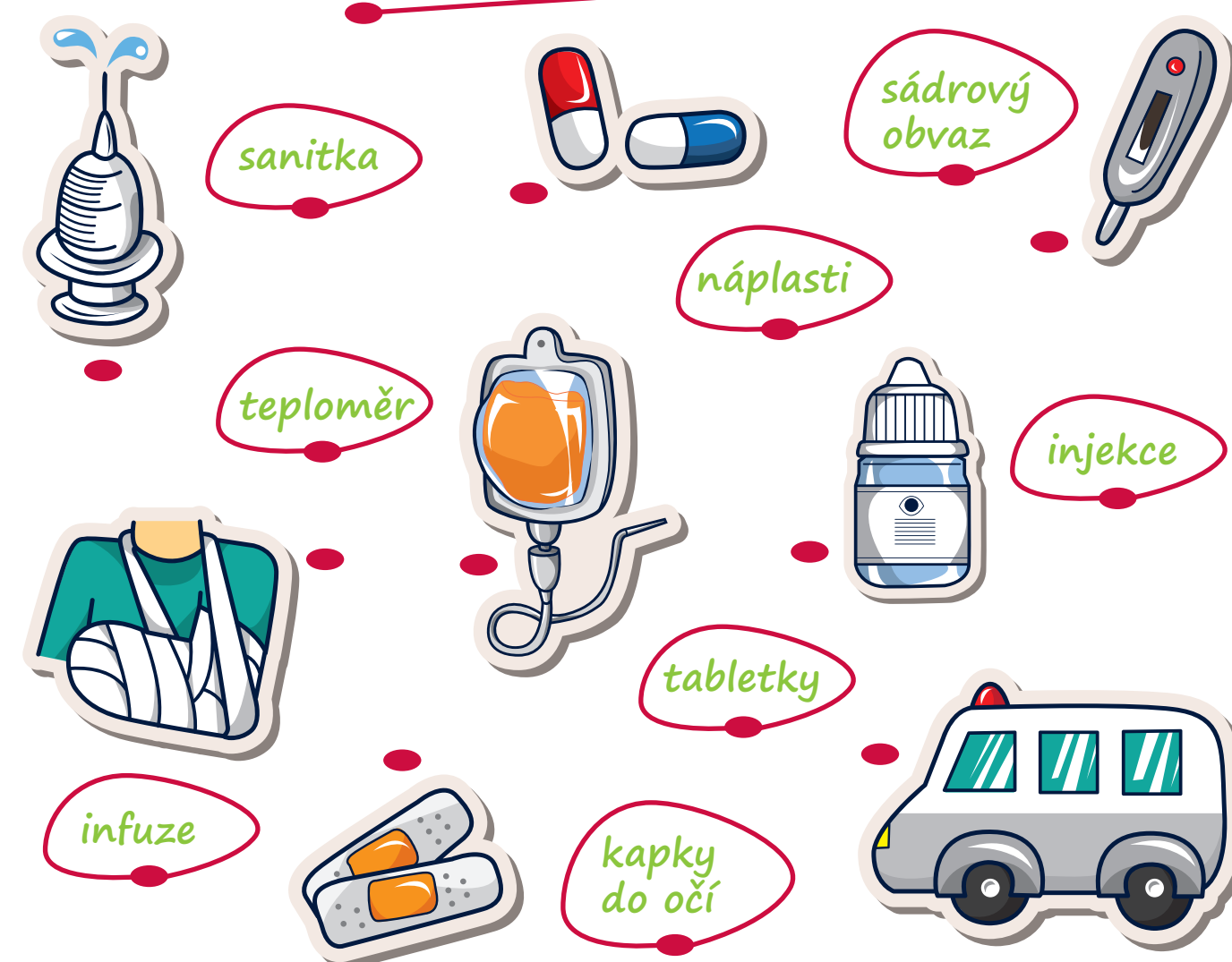
Pak dřívko vyhodí do koše, použije ho jen jednou.



CO to má Jirka na ruce?

Jirka si včera na hřišti při fotbale poranil ruku. Nejdříve ho moc nebolela, vydržel až do konce zápasu, ale doma už plakal bolestí. Maminka ho hned odvezla do nemocnice na chirurgické oddělení. Tam mu ruku vyfotili na rentge-nu. To je přístroj, který vyfotí kosti uvnitř těla, aby pan doktor viděl, jestli kost není zlomená. Jirka měl naštěstí kost celou. Ruku mu pan doktor zavázal a pověsil do šátku, který ruku drží pořád ve stejné poloze. Ruka odpočívá a tím se léčí. Fotbal chvilku nebude moct hrát, ale ruka se za chvíli uzdraví a zase bude všechno v pořádku.

CO JE TO? Spoj obrázek se správným názvem





JSME VÁM STÁLE BLÍŽ

Od října má Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP) díky úspěšné fúzi se Zdravotní pojišťovnou METAL-ALIANCE o 48 poboček a 430 tisíc pojištěnců více. Tímto krokem pojišťovna nejenže posílila svou pozici na trhu, ale získala také prostor pro další zkvalitňování služeb svým pojištěncům.

Ačkoli obě zdravotní pojišťovny patřily vždy k subjektům zcela samostatným, ekonomicky zdravým a prosperujícím, realita současné ekonomické situace a legislativních změn přiměla správní rady – tedy nejvyšší řídicí orgány obou zdravotních pojišťoven – k rozhodnutí uskutečnit společnou fúzi. Díky tomuto aktu může ČPZP i do budoucna klientům garantovat vysokou kvalitu a dostupnost svých služeb. Posílením své pozice na trhu se zdravotním pojištěním se pojišťovny i jejím pojištěncům navíc otevírají další možnosti pro zvyšování již dnes vysokého standardu.

Vyšší úroveň služeb

Pro klienty obou zdravotních pojišťoven se nezměnilo nic z toho, nač byli doposud zvyklí. „Dosavadní vysoká kvalita a dostupnost služeb je nejen zachována, ale posunuta na vyšší úroveň,“ říká MUDr. Pavel Frňka, DMS, který v ČPZP řídí úsek strategie a rozvoje.

ČPZP nyní poskytuje zdravotní péči bezmála 1,2 milionu pojištěnců, kterým je k dispozici k 1. 11. 2012 na 124 poboček po celém území České republiky, jež je kompletně pokryto sítí více než 28 tisíc poskytovatelů zdravotních služeb, kterým ČPZP garantuje včasné platby za poskytnutou zdravotní péči.

V oblasti prevence pojišťovna i nadále pokračuje v zavedených programech zaměřených na ty nejzávažnější zdravotní problémy. Díky sloučení dvou finančně zdravých subjektů se otevírají další možnosti k rozšiřování poskytovaných služeb a výhod pro klienty včetně nabídky nových preventivních programů.

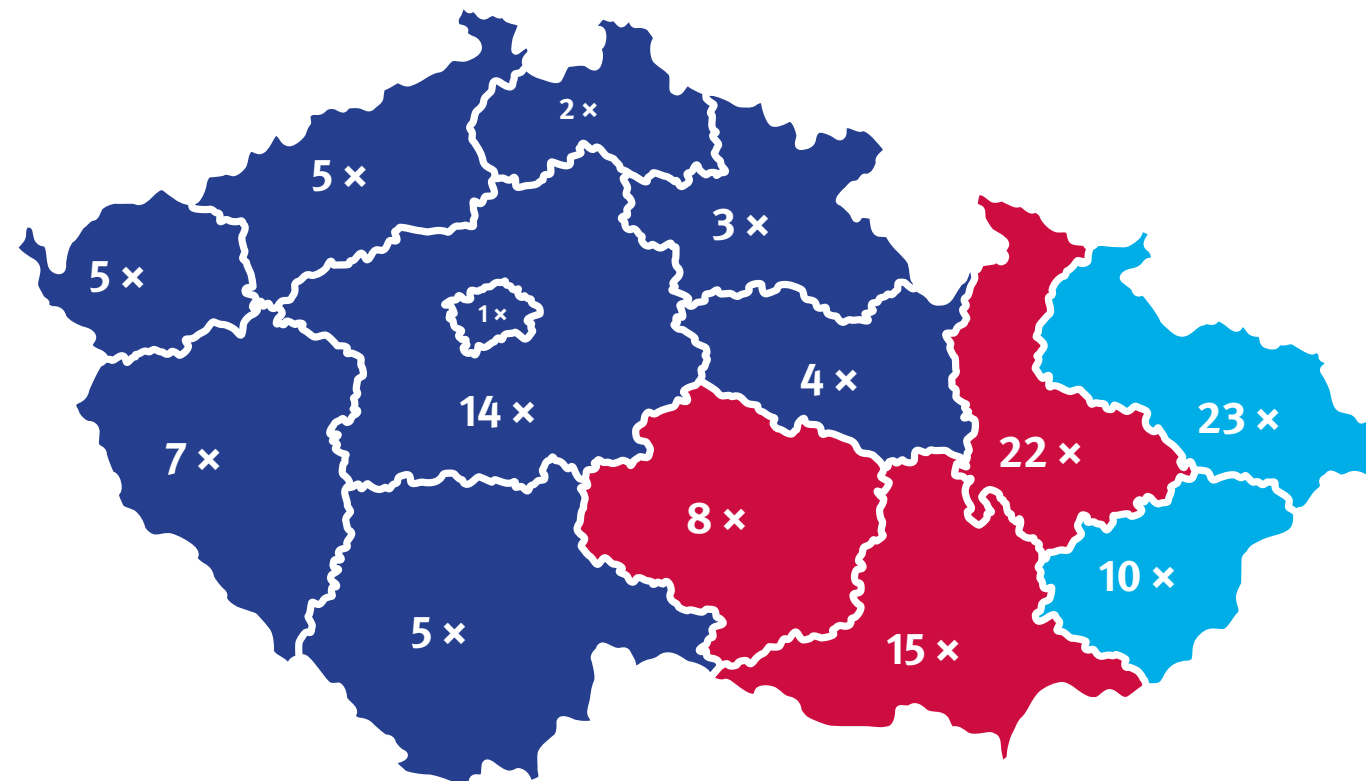
Lepší dostupnost péče

Navzdory legislativním změnám v oblasti dostupnosti zdravotních služeb je pro klienty ČPZP zajištěna plná dostupnost zdravotních služeb. Zvýšení počtu poboček, ale

především z toho vyplývající rozšíření sítě poskytovatelů zdravotní péče, má výrazně pozitivní dopad především na skupinu tzv. migrujících pojištěnců, tedy těch, kteří například často mění místo svého bydliště nebo jsou nuceni dojíždět za prací do jiného regionu. Právě zmíněná skupina klientů se mohla před fúzí v souvislosti s uvedeným legislativním opatřením dostávat do potíží všude tam, kde jejich pojišťovna neměla silné zastoupení – s těmito problémy se již klienti potýkat nebudou.

Vysoká platební morálka

Klienty zdravotních pojišťoven však nejsou pouze pojištěnci, ale taktéž jednotlivá zdravotnická zařízení – poskytovatelé zdravotních služeb. „Garanci včasných plateb za poskytnutou péči a korektní partnerství považujeme ve srovnání s ostatními hráči na trhu za naši největší výhodu. Zárukou toho, že i tato fúze bude přínosem pro zdravotnická zařízení i pro pojištěnce, jsou zkušenosti z předchozích fúzí ČPZP, které byly pozitivně vnímány oběma skupinami klientů, o čemž svědčí i stabilně rostoucí počet nových pojištěnců v předchozích letech,“ uvedl MUDr. Pavel Frňka, DMS.



DIVIZE ZÁPAD

Počet klientů 398 254
Počet poboček 46

Počet nelůžkových poskytovatelů zdravotních služeb 15 642

z toho například:

- praktický lékař 3 690
- stomatolog 3 104
- gynekolog 767

DIVIZE STŘED

Počet klientů 368 070
Počet poboček 45

Počet nelůžkových poskytovatelů zdravotních služeb 6 711

z toho například:

- praktický lékař 1 749
- stomatolog 1 562
- gynekolog 317

DIVIZE VÝCHOD

Počet klientů 404 595
Počet poboček 33

Počet nelůžkových poskytovatelů zdravotních služeb 4 706

z toho například:

- praktický lékař 1 176
- stomatolog 1 081
- gynekolog 218



PŘIHLASTE SE ON-LINE

Využijte svého práva na změnu pojišťovny a zkuste on-line registraci. Zaregistrovat se k České průmyslové zdravotní pojišťovně můžete z pohodlí svého domova. Stačí vám k tomu připojení na internet (více na straně 7) a můžete se i vy stát klientem jedné z největších a nejzdravějších pojišťoven v ČR.

PŘESTUPNÍ TERMÍNY

Dosud bylo možné změnit pojišťovnu vždy k prvnímu dni následujícího čtvrtletí. Nově je to možné jen k prvnímu lednu následujícího roku, ale jen za podmínky, že stihnete podat přihlášku do konce června.

Například:

Pokud odevzdáte přihlášku do 30. 6. 2013, станete se klientem nové pojišťovny až od dalšího roku, tj. od 1. 1. 2014. Když ale odevzdáte přihlášku (registrační list) třeba jen o jeden den později, tedy 1. 7. 2013, změna vaší pojišťovny se uskuteční až za 18 měsíců, tj. k 1. 1. 2015.



foto: Profimedia

Když přiváděl několikanásobný mistr republiky v badmintonu Petr Koukal jako vlajkonos na londýnský olympijský stadion celou českou výpravu, měl před sebou sérii zápasů s nejlepšími hráči celého světa a za sebou sérii zápasů, ve kterých bojoval doslova o všechno. Jeho soupeřem v nich totiž byla rakovina a vysněným cílem nebyla medaile, ale šance na normální život. V jeho případě tak daleko více než u jiných sportovců platí, že nebylo až tak důležité vyhrát, ale mít vůbec šanci se zúčastnit.

PETR KOUKAL

Vaši vrstevníci své zdraví většinou moc neřeší, jak jste na tom vy?

Moje zdravotní problémy, pokud lze takto zaobaleně označit prodělanou rakovinu, jsou veřejným tajemstvím. Z toho vyplývá, že jsem svoje zdraví i přes svůj věk řešit musel a musím. Vím, jak dokáže nemoc člověku obrátit život naruby, a tak se snažím přispět svou troškou do mlýna k tomu, aby si i moji vrstevníci více uvědomovali, že dobré zdraví není v žádném věku automatické. Na preventivní vyšetření rakoviny tlustého střeva či prostaty je v šestadvaceti asi brzy, ale nechat si prohlédnout pigmentovou skvrnu rozhodně nezaškodí. Pokud jde o rakovinu, doporučuji využít veškerou prevenci, která se nabízí.

Všechny možné zdravotní neduhy fotbalistů či hokejistů zná skoro každý. Jaké zdravotní komplikace číhají na hráče badmintonu?

Nejvíce hráčů se potýká s různými problé-

my pohybového aparátu. Nejčastěji jsou to přetržené vazy v koleni, zranění Achillovy šlachy, problémy se zády apod. Vše vychází z toho, že vrcholový badminton je pro tělo sportovce opravdu velmi náročný.

Jste jako vrcholový sportovec pod stálým lékařským dohledem?

Rozhodně se většina vrcholových sportovců stará o své zdraví více než běžná populace. V mém případě to po prodělané rakovině platí samozřejmě dvojnásob. To znamená, že kromě pravidelných sportovních prohlídek absolvuji i všechny možné preventivní prohlídky.

Doporučil byste pravidelné preventivní prohlídky i těm, kteří se sportu nevěnují na vrcholové úrovni?

Na srdeční selhání může umřít fotbalista v první lize i v okresním přeboru. Příčinou není vysoká soutěž, ale vysoké zatíže-

ní organismu. A tomu je vystaven každý, kdo hraje s opravdovým nasazením. Takže odpověď je ano. Preventivní prohlídky mají rozhodně smysl i pro ty, kteří se sportu sice nevěnují profesionálně, ale činí tak naplno. Tedy možná s výjimkou šachistů. I když taková několikahodinová partie dá asi taky pěkně zabrat a dokáže člověka vystresovat. A protože stres je známý spouštěč různých nemocí, poslal bych na preventivní prohlídku raději i šachistu. Je proto určité dobře, že na ně ČPZP registrovaným sportovcům v rámci svých preventivních programů přispívá.

Patříte k lidem, kteří o svých zkušenostech s rakovinou otevřeně mluví. Vaše fotografické akty budou v kalendáři vydaném na podporu nadace Rakovina věc veřejná. Jak jste se cítil před objektivem?

Možná i díky tomu, co jsem si prožil v souvislosti s léčením, nemám s nahotou až takový problém. Pavle Hodkové, která celý kalendář fotila, jsem navíc důvěřoval. Myslím, že podobné projekty mají smysl, a tak jsem moc rád, že se přidala řada mých kolegů a kalendář tak snad bude úspěšný. Nakonec kdo by nechtěl mít doma akt Romana Šebrleho, Ondry Synka, Kateřiny Emmons a dalších osobností českého sportu.



foto: Tino/Invicta Watch

VIZITKA

Petr Koukal
badmintonista

Narodil se 14. 12. 1985, v badmintonu byl úspěšný již v dorosteneckých kategoriích, následně se stal mistrem České republiky v letech 2007–2011. Vyhrál řadu mezinárodních turnajů, hrál v zahraničních klubech, zúčastnil se dvou letních olympiád. V roce 2010 podstoupil úspěšnou léčbu rakoviny.



foto: Václav Mudra/Sport Invest



až 1 500 Kč
na Preventivní programy 2012
PRO MUŽE ve věku od 19 let

Příspěvky lze čerpat na tyto jednotlivé preventivní programy v rámci balíčků:

Balíček Očkování až 1 000 Kč:

- Příspěvek platí pro všechna očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

Balíček Prevence až 1 000 Kč:

- Prevence rakoviny tlustého střeva
- Prevence rakoviny kůže – příspěvek na vyšetření pigmentových skvrn
- Prevence glaukomu

Balíček Mix až 1 500 Kč:

- Sportovní prohlídka
- Celiakie
- Laserové operace očí

Skladbu preventivních programů pro rok 2013 jsme v době uzávěrky zpravodaje PLUS PRO ZDRAVÍ pro vás připravovali. Více informací získáte na www.cpzp.cz



CHŮZÍ K LEPŠÍ KONDICI

Výraz heat, jenž v angličtině znamená teplo či rozehrát, má ještě jeden význam, který znají především příznivci fitness. Jde o zkratku pro High Energy Aerobic Training, systém aerobního cvičení s velkým energetickým výdejem.

H.E.A.T. PROGRAM má své stálé místo v nabídce fitness center. Není divu, jde o ideální cvičení pro ty, kteří chtějí zlepšit svou fyzickou kondici. Základem je nejpřirozenější lidský pohyb – chůze. Díky tomu je H.E.A.T. PROGRAM vhodný pro všechny věkové skupiny a bát se jej nemusejí ani ti, kdo dlouho či dokonce nikdy necvičili. Chůzi přece zvládne úplně každý, stačí jen správně vykročit.

Krok za krokem

Nová forma cvičení patří více než 5 let do nabídky českých fitness center a získala si srdce nejednoho příznivce zdravého životního stylu bez rozdílů pohlaví. Dnes má ČR na 40 specializovaných center a přes 300 instruktorů. Pokud je vaší motivací ke cvičení především snaha zbavit se přebytečných kilogramů, pak vězte, že během jedné lekce spálíte 500–800 kcal.

Stačí dobré boty a pití

Možná si kladete otázku, co může být tak zajímavého na chůzi v místnosti. Zkuste to, budete mile překvapeni! Kdo se jen nezúčastněně dívá, může si myslet, že na H.E.A.T. PROGRAMU nic není, kdo jej však vyzkouší, přijde na to, že endorfiny dokážou divy a že sportování je fajn věc. Prostě si hodinku jdete a podle své fyziky si volíte obtížnost terénu (z kopce do kopce či rovinku), rychlost chůze a snažíte se řídit povely instruktora. Ale nezapomeňte, je to jen na vás, pro jaký terén a rychlost se rozhodnete. Tady se projevuje největší pozitivní efekt skupinového cvičení,

protože vám to nedá a snažíte se přizpůsobit tempu ostatních.

H.E.A.T. PROGRAM má blahodárné účinky i na stres. Díky tomu, že chůze je pro člověka naprosto přirozená, pracujete celým tělem a za chvíli z vás doslova leje pot. Navíc spousta lidí už neumí správně a zdravě chodit a díky H.E.A.T. PROGRAMU mají možnost správnou chůzi opět oprášit. Stačí si jen vzít dobré boty (nejlépe běžecké), pohodlné oblečení, ručník, zásobu pití a... vykročit.

Pás na vlastní pohon

Během chůze na běžeckém pásu MaxerRunneru účinně spalujete tuky, posilujete kardiovaskulární systém a v neposlední řadě zapojujete všechny svalové skupiny. Program je vhodný jak k redukci hmotnosti, tak ke zlepšení tělesné kondice, ale i pro aerobní vytrvalostní trénink nebo pro přípravu profesionálních sportovců.

AKTIVITA	VÝDEJ v kcal/1 h	
	MUŽ 80 KG	ŽENA 55 KG
Posilování v posilovně	230	158
Rotoped, spinning	538	370
Rychlá chůze 6 km/h	346	238
Jízda na kole 15–20 km/h	614	422
Běh na lyžích	614	422
PASIVNÍ ODPOČINEK		
Spaní	48	33
Sledování televize	58	40
Čtení	86	59
Práce u počítače	106	73

ODPOVĚZTE A VYHRAJTE KALENDÁŘ

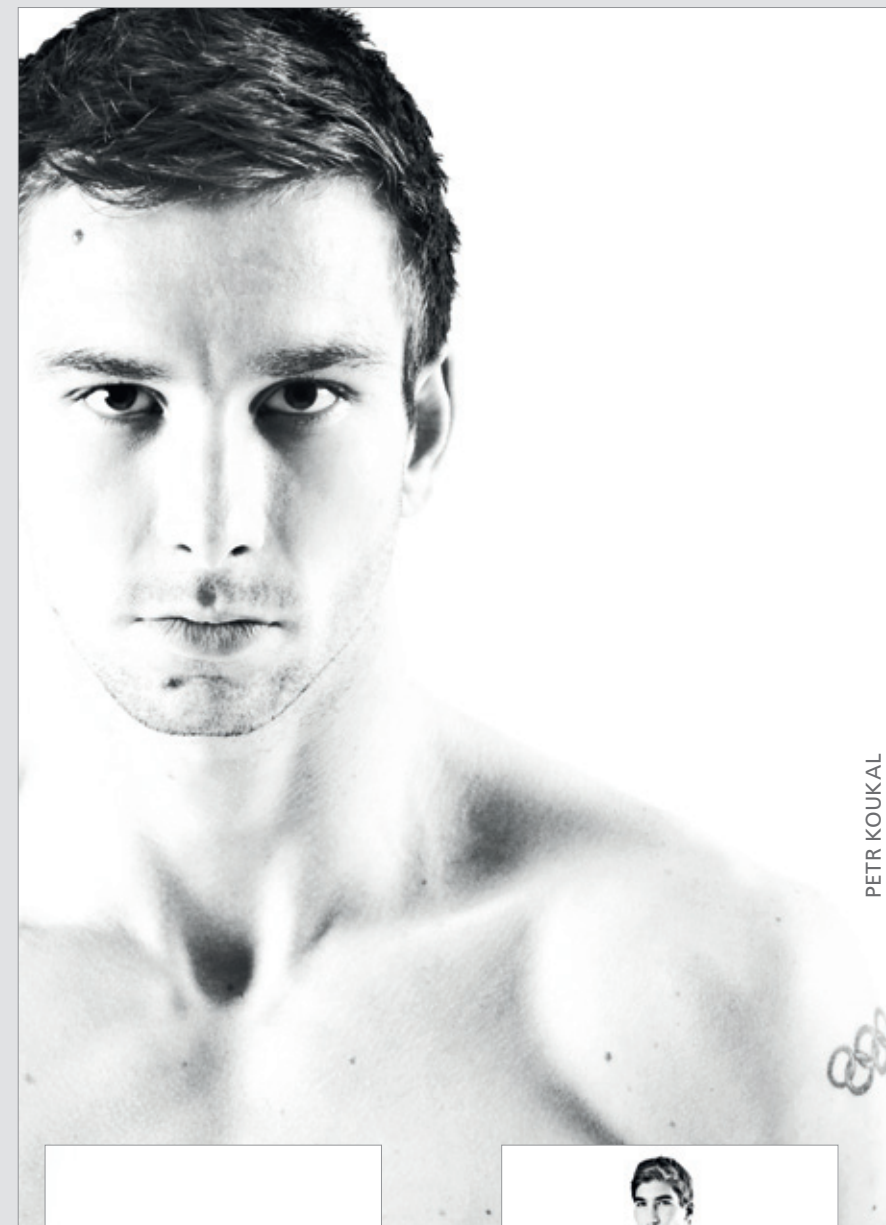
NADACE RAKOVINA VĚC VEŘEJNÁ

KALENDÁŘ OSOBNOSTÍ, JAK JE NEZNÁTE

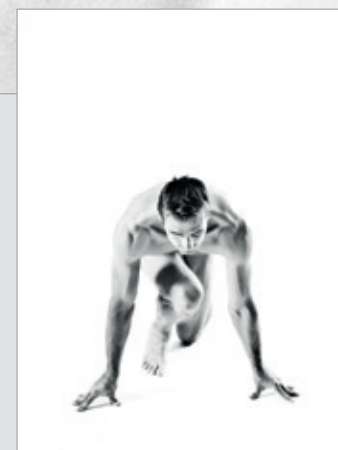
Sportovci odhodili pro ně tak typické sportovní dresy a ukázali svá nahá těla. Uměleckými akty chtěla autorka kalendáře zdůraznit krásu lidského těla, ale zároveň i jeho zranitelnost. Všichni sportovci se do focení kalendáře zapojili se silným odhodláním, za které jim patří velké poděkování. Výtězek z prodeje charitativního kalendáře je určen na výzkum léčby a diagnostiky nádorového onemocnění. Více na www.piklio.cz/pages/kalendar-olympionici

ODPOVĚZTE A VYHRAJTE KALENDÁŘ
KDO JE AUTOREM FOTOGRAFIÍ TOHOTO UNIKÁTNÍHO KALENDÁŘE?

10 vybraných odpovědí, které budou obsahovat správné jméno autorky fotografií, získá tento krásný kalendář. Odpovědi zasílejte do 31. 1. 2013 na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz



PETR KOUKAL



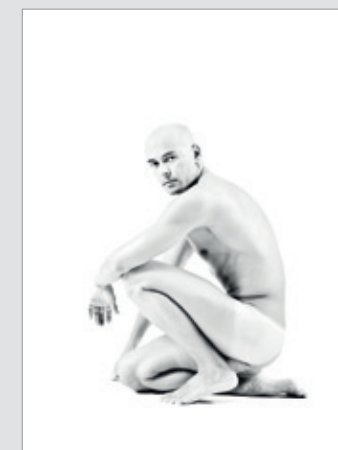
ROMAN ŠEBRLE



DAVID SVOBODA



MIRKA KNAPKOVÁ



ROSTISLAV VÍTEK



SEZNAM Poboček K 1. 11. 2012

JSME VÁM STÁLE BLÍŽ

DIVIZE ZÁPAD

Regionální pobočka

Česká Lípa

Chomutov
Teplice
Děčín
Ústí nad Labem
Liberec

Regionální pobočka

Plzeň

Karlovy Vary
Sokolov
Klatovy
Cheb
Kralovice
Nýrsko
Rokycany

Regionální pobočka

Kladno

Praha
Nymburk
Kutná Hora

Benešov

Beroun

Čáslav

Čelákovice

Hořovice

Kralupy n. Vltavou

Lysá nad Labem

Nové Strašecí

Rakovník

Slaný

Regionální pobočka

Pardubice

Hradec Králové
Trutnov
Náchod
Ústí nad Orlicí
Vysoké Mýto
Chrudim

Regionální pobočka

České Budějovice

Písek
Prachatice
Strakonice
Tábor

DIVIZE STŘED

Regionální pobočka

Jihlava

Třebíč
Žďár nad Sázavou
Ledeč nad Sázavou
Havlíčkův Brod
Světlá nad Sázavou
Chotěboř

Regionální pobočka

Brno

Hodonín
Veselí nad Moravou
Hustopeče
Břeclav
Mikulov
Kyjov
Moravský Krumlov
Znojmo
Ivančice
Slavkov u Brna
Židlochovice

Regionální pobočka

Olomouc

Šumperk
Zábřeh na Moravě
Uničov
Mohelnice
Kamenná
Česká Ves
Litovel
Šternberk
Olomouc – detašované pracoviště

Regionální pobočka

Prostějov

Přerov
Kojetín
Konice
Němčice nad Hanou
Vyškov

DIVIZE VÝCHOD

Regionální pobočka

Opava

Hlučín
Dolní Benešov
Krnov
Bruntál
Rýmařov

Regionální pobočka

Ostrava-Vítkovice

Ostrava-Hrabůvka
Ostrava-Zábřeh (IKEA)
Ostrava-Kunčice
Ostrava-Poruba
Ostrava-Moravská
Ostrava
Bohumín
Orlová
Haviřov
Karviná

Regionální pobočka

Třinec

Frýdek-Místek
Nový Jičín
Český Těšín
Kopřivnice
Frýdlant nad Ostravicí
Frenštát pod Radhoštěm

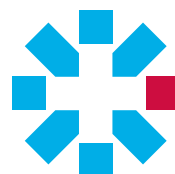
Regionální pobočka

Zlín

Otrokovice
Uherské Hradiště
Uherský Brod
Holešov
Slavičín
Luhačovice
Vsetín
Valašské Meziříčí
Kroměříž

Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205
Infocentrum: 810 800 000
www.cpzp.cz



Česká průmyslová zdravotní pojišťovna