

07_ Projekt
„3. dávka zdarma”

08_ **Martin Lukeš**
Baníku i českému fotbalu
mám stále co nabídnout

12_ ČPZP a festival
Colours of Ostrava

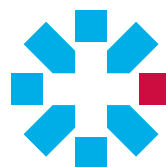
13_ Prevence rakoviny kůže



PLUS pro zdraví

Zpravodaj České průmyslové zdravotní pojišťovny

2/2010



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

ROZMÍSTĚNÍ A SEZNAM POBOČEK ČPZP

Moravskoslezský kraj

Bohumín, Bruntál, Český Těšín, Dolní Benešov, Frenštát pod Radhoštěm, Frýdek-Místek, Frýdlant nad Ostravicí, Havířov, Hlučín, Karviná, Kopřivnice, Krnov, Nový Jičín, Opava, Orlová, Ostrava, Rýmařov, Třinec

Olomoucký kraj

Česká Ves, Kamenná, Kojetín, Mohelnice, Olomouc, Přerov, Prostějov, Šumperk, Uničov, Zábřeh na Moravě

Zlínský kraj

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

Jihomoravský kraj

Břeclav, Brno, Hodonín, Hustopeče u Brna, Kyjov, Mikulov, Moravský Krumlov, Veselí nad Moravou, Znojmo

Kraj Vysočina

Jihlava, Třebíč, Žďár nad Sázavou

Pardubický kraj

Chrudim, Pardubice, Ústí nad Orlicí, Vysoké Mýto

Královehradecký kraj

Hradec Králové, Náchod, Trutnov

Liberecký kraj

Česká Lípa, Liberec

Ústecký kraj

Chomutov, Teplice, Ústí nad Labem

Karlovarský kraj

Cheb, Karlovy Vary, Sokolov

Plzeňský kraj

Klatovy, Plzeň

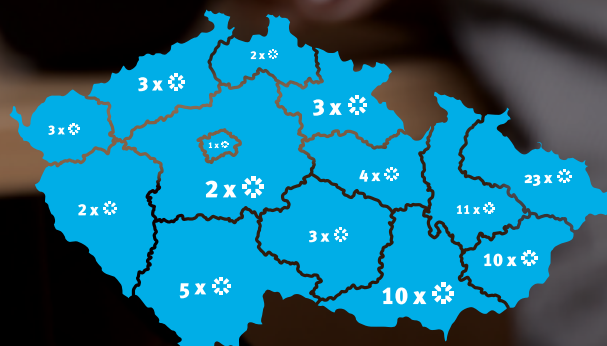
Jihočeský kraj

České Budějovice, Písek, Prachatice, Strakonice, Tábor

Středočeský kraj

Kutná Hora, Nymburk

Praha



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna

www.cpzp.cz

Úvodní slovo ředitele



Ing. Jan Noga
ředitel ČPZP

Vážené klientky, vážení klienti, letos již podruhé dostáváte do rukou Zpravodaj České průmyslové zdravotní pojišťovny PLUS pro zdraví. Také v tomto podzimním vydání najdete informace, které jsou určeny především vám – našim pojištěncům. Chceme vás informovat o aktuálním dění v naší zdravotní pojišťovně, ale také o službách, novinkách a stávajících preventivních programech. Nabídneme vám i ohlédnutí za některými významnými aktivitami ČPZP v uplynulém období, jako bylo například partnerství při letním hudebním festivalu Colours of Ostrava.

Dovolte mi nyní několik slov o aktuální finanční situaci v ČPZP. Jsem velmi rád, že přes negativní vývoj v příjmové oblasti, který se v letošním roce nevyhýbá žádné tuzemské zdravotní pojišťovně, se ČPZP daří plnit závazky vyplývající ze Zdravotně pojistného plánu na rok 2010. Právě v tomto období se ukazuje, jak prozřetelné bylo vytvořit v minulosti přiměřené rezervy, jejichž existence a obezřetné použití je v současnosti garancí dostupné a kvalitní zdravotní péče.

České průmyslové zdravotní pojišťovně se i přes nižší výběr pojistného daří hradit zdravotní péči zdravotnickým zařízením v termínech splatnosti.

Lze proto s jistotou konstatovat, že ČPZP je v roce 2010 schopna beze zbytku splnit veškeré své závazky vůči poskytovatelům zdravotní péče vyplývající ze smluvních ujednání, aniž by k tomu potřebovala jakékoliv cizí zdroje. Na konci roku 2010 ČPZP v žádném případě nehrozí propad do ztráty, naopak existuje reálný předpoklad, že pojišťovna vykáže zůstatky svých fondů je o málo nižší než na počátku roku, což je dobrým předpokladem jejího dalšího úspěšného rozvoje.

Uvážlivé hospodaření s finančními zdroji, které i v době poklesu příjmů z veřejného zdravotního pojištění umožňuje pojištěncům ČPZP poskytovat kvalitní a dostupnou zdravotní péči, ovšem to nic nemění na nutnosti zásadních změn českého zdravotnictví. Doufám, že se současné vládě podaří nastartovat takové změny, které lidi přimějí k větší zodpovědnosti za své zdraví. Musíme si všichni uvědomit, že zdraví je ten nejcennější majetek, o který se vyplatí pečovat. S tím samozřejmě souvisí i vymezení péče plně hrazené ze solidárního zdravotního pojištění, takzvané standardy. Tato změna se zřejmě bude rodit nejobtížněji. Nicméně jde o krok, který je z pohledu dalšího rozvoje zdravotního pojištění nezbytný.

Vážení pojištěnci, ujišťuji vás, že naši zaměstnanci dělají vše proto, abyste i nadále zůstali spokojení klienty třetí největší zdravotní pojišťovny, kterou je ČPZP. Pokud se s námi chcete podělit o své zkušenosti, připomínky nebo podněty, rádi je využijeme ve své další práci.

Přeji vám pevné zdraví.

Výsledky hospodaření České průmyslové zdravotní pojišťovny za rok 2009

K 31. 12. 2009 bylo po sloučení HZP, ZPA a ČNZP registrováno 721 831 pojištěnců.

Základní ekonomické ukazatele:

Celkové příjmy (v tis. Kč)	10 139 700
Příjmy z plateb pojistného veřejného zdravotního pojištění	8 367 213
Ostatní příjmy (penále, přirážky k pojistnému, pokuty, náhrady škod, úroky z bankovních účtů, aj.)	123 051
Převody zůstatků finančních prostředků sloučených ZP Agel a ČNZP	1 649 436
Celkové výdaje (v tis. Kč)	8 549 975
Výdaje základního fondu zdravotního pojištění, z toho:	7 991 023
› výdaje na zdravotní péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění	7 970 720
› ostatní výdaje (bankovní poplatky a poštovné)	16 478
› CMÚ	3 607
› důchodci EU – paušální platby	218
Výdaje hrazené z fondu prevence	98 002
Výdaje na provozní činnost	460 950

Veškeré závazky, zejména závazky vůči zdravotnickým zařízením, byly v průběhu roku 2009 hrazeny vždy ve lhůtě splatnosti.

Z fondu prevence jsou hrazeny náklady na zdravotní péči poskytovanou pojištěncům ČPZP nad rámec zdravotní péče poskytované ze zákona z veřejného zdravotního pojištění. V roce 2009 činily výdaje na preventivní programy 97 383 tis. Kč.

Příděl finančních prostředků na činnost pojišťovny je limitován procentem z příjmů plateb pojistného po přerozdělení, příjmů z náhrad škod, příjmů z pokut a penále vyměřených a uložených za neplnění zákonných povinností a pozdní odvody pojistného a příjmů z přirážek k pojistnému za opakovaný výskyt pracovních úrazů nebo nemocí z povolání ze stejných příčin, jehož výše je závislá na průměrném počtu registrovaných pojištěnců, tj. pro rok 2009 3,69 %.

V souladu s dohodou mezi zdravotními pojišťovnami a Ministerstvem zdravotnictví ČR byl příděl finančních prostředků do provozního fondu pro rok 2009 snížen o 0,25 %, tj. o 21 015 tis. Kč. Zdroje fondu prevence byly dle výše zmíněné dohody tvořeny do výše 0,65 % příjmů z plateb pojistného po přerozdělení, příjmů z náhrad škod, příjmů z pokut a penále a příjmů z přirážek k pojistnému, tj. snížení tvorby o 30 343 tis. Kč. Tyto finanční prostředky v celkové výši 51 358 tis. Kč byly ponechány v základním fondu zdravotního pojištění.

Ing. Ivana Olšáková
vedoucí oddělení financování a rozborů



prof. Ing. Tomáš Čermák, CSc.
předseda Správní rady ČPZP

Věřím, že budeme i nadále dělat dobré jméno českému průmyslu

Pane předsedo, jak hodnotíte letošní rok v České průmyslové zdravotní pojišťovně?

Vzhledem k tomu, že ještě nejsme na konci letošního roku, bych spíše hovořil o trendu vývoje, než o hodnocení roku 2010, které v konkrétních číslech bude k dispozici až v průběhu 1. čtvrtletí roku 2011. Jsem přesvědčen, že Česká průmyslová zdravotní pojišťovna je prosperující konsolidovanou pojišťovnou, která rozhodně dělá a bude dělat dobré jméno českému průmyslu. Byť je otevřena všem pojištěncům, přesto dominantní podíl tvoří lidé spjatí s průmyslovou sférou, ať už přímo nebo prostřednictvím rodinných příslušníků a chci je ujistit, že udělám ve funkci předsedy Správní rady ČPZP vše pro to, aby svého rozhodnutí nelitovali.

Můžete připomenout nejdůležitější události ve zdravotní pojišťovně od

listopadu 2008, tedy od okamžiku, kdy jste stanul v čele její správní rady?

Základní strategií pojišťovny, kterou se snažila správní rada naplnit, bylo využití ekonomických nástrojů, kterými pojišťovna disponuje k dosažení co nevyšší efektivity v systému poskytování zdravotní péče. Nepochybně podobnou strategii mají i další pojišťovny a šlo tedy o to, aby v soutěži, která je na trhu zdravotního pojištění, se naše pojišťovna dokázala výrazně prosadit. Tyto procesy se odehrávaly v prostředí, které sice verbálně zdůrazňovalo nutnost reform ve zdravotnictví, nicméně jejich obsah se stal spíše nástrojem politického soupeření než věcnou diskuzí nad neodkladnými tématy pro změny ve zdravotnictví.

Proto rok 2009 byl ve znamení realizace takových změn, které byly ve prospěch výše uvedených strategických cílů a které

nebudou výrazně ohroženy očekávanými vnějšími změnami. Bylo přitom zřejmé, že do zdravotnictví nebude přicházet více prostředků než dosud, neboť ekonomická situace státu a přicházející signály celosvětové krize to neumožňují. Současné demografické trendy stárnutí obyvatelstva nutně budou zvyšovat poptávku po lékařské péči, což při dosavadním regionálním charakteru pojišťovny s převažujícím typem pojištěnců z hutnictví a těžkého průmyslu by přinášelo další rizika ve vývoji finančních nákladů. Bylo zřejmé, že za této situace brzy bude neefektivní provozovat velký počet zdravotních pojišťoven podkritické velikosti a zákonitě dojde v zájmu dosažení vyšší efektivity k integračním tendencím. Proto Správní rada HZP dala 16. 4. 2009 souhlas se sloučením se zdravotní pojišťovnou AGEL, ke kterému pak došlo ke dni 1. 7. 2009, přičemž tento krok přinesl jednorázové zvýšení počtu pojištěnců HZP

o téměř 64 000 pojištěnců převážně z našeho regionu. Další rozvoj počtu pojištěnců již nemohl být omezen pouze na region, a proto Správní rada HZP dne 27. 5. 2009 na svém mimořádném zasedání schválila program sloučení Hutnické zaměstnanecké pojišťovny s Českou národní zdravotní pojišťovnou a vznik nového subjektu, dnešní České průmyslové zdravotní pojišťovny. Ministerstvo zdravotnictví pak odsouhlasilo vznik nové pojišťovny ke dni 1. 10. 2009 a dosavadní počet pojištěnců tak vzrostl o dalších 300 000. Tak velké změny v životě pojišťovny přinášejí pochopitelně řešení mnoha problémů mnohdy zásadního charakteru, což se neobejde bez konfliktů, přehmatů a chyb. Nemyslím, že by to mělo vést ke zpochybnění celého procesu integrace. Zdůrazňuji, že jde o proces nutný, který zcela určitě bude součástí reformy zdravotnictví a skutečnost, že se podařilo jej realizovat v podmínkách uplynulého roku, se v budoucnu nepochybně zúročí.

Správní rada musela řešit i personální situaci managementu, když k 31. 12. 2009 rezignoval ředitel pojišťovny a s ním i další členové nejužšího vedení. Nový management dostal za úkol urychleně vyřešit problémy a napravit nedostatky, které vznikly při sloučení s ČNZP.

Jaké úkoly si pro tento rok vytýčila Správní rada ČPZP?

Správní rada schválila Zdravotně pojistný plán pro rok 2010 a definovala úkoly managementu. Pro zdravé hospodaření je nutné především zajistit dodržení bilance příjmů a nákladů základních fondů zdravotního pojištění. Hlavně půjde o zajištění efektivního hospodaření ČPZP v podmínkách nové organizační struktury. Nová strategie ČPZP na příští léta bude reagovat flexibilně na reformní kroky dané Vládním prohlášením Vlády ČR.

Vláda Petra Nečase se ve svém programovém prohlášení mimo jiné zavázala k modernějšímu a výkonnějšímu zdravotnictví. Co je podle Vás potřeba k nastartování reformního procesu v resortu, kterým ročně projde cca 220 miliard Kč?

Z vývoje zdravotnictví v posledních letech je zřejmý každoroční nárůst nákladů, zatímco rozpočtové příjmy tomu neodpovídají a další zadlužování nemůže žádný odpovědný občan podpořit. Proto spoluúčast na efektivitě zdravotní péče není jen otázkou vlády, ale i občanů nebo alespoň těch odpovědných. Tvrdit, že se obejdeme bez spoluúčasti pacienta, je populismus, který nemůže být dlouhodobě udržitelný. Zvýšení důrazu na ambulantní péči a poplatky za pobyt v nemocnici považuji za krok správným směrem.

Zajištění nástrojů pro kvalifikované posouzení zdravotního stavu považuji rovněž za nutnost, která zkomplikuje život těm, kdož parazitují na dosavadním benevolentním sociálním a zdravotním systému.

Obrovské úspory vidím v lékové politice a tím nemyslím jen poplatky za recept (nikoliv za položku), ale především nemravné zisky farmaceutických firem v ČR a nadbytečný počet lékáren, které odsávají obrovské prostředky ze systému zdravotní péče. Transparentnost při výběrových řízeních pro nákup zdravotní techniky může rovněž přinést velké úspory. Zefektivnění hospodaření by mělo na druhé straně zlepšit platové hodnocení lékařů a zdravotnického personálu. Není možné se nezabývat problémy, které vedou mladé lékaře k odchodu do ciziny. To jsou jenom některá témata, otázka by pochopitelně vyžadovala větší prostor, než je určen tomuto rozhovoru.

Váš profesní život byl ještě donedávna svázán především s Vysokou školou báňskou – Technickou univerzitou Ostrava. Jako rektor jste univerzitu se sedmi fakultami a 24 000 studenty vedl dlouhou řadu let, až do letošního února. V tomto roce jste přijal nabídku politické strany TOP 09 na kandidaturu do senátu ve volebním obvodu Ostrava-město. Co Vás k tomuto rozhodnutí motivovalo? Proč usilujete o vstup do politiky?

Rektorem jsem byl zvolen celkem pětkrát, a to v období 1990–1997 a pak 2003–2010, tedy celkem na 14 let. Nebudu zakrývat, že jsem podobné nabídky vstupu do politiky dostával od různých stran i v období, kdy jsem stál v čele VŠB-TU. Chtěl jsem však školu důsledně nevtahovat do politiky a soustředit se tak na její rozvoj. Za období vrcholných akademických funkcí jsem jednal celkem se 14 ministry školství a nikdy jsem je nehodnotil podle toho, ze které jsou strany, ale jak posuzují potřebu strategie rozvoje školství a hlavně vysokého. Kdybych byl již tehdy politikem, pak by v úspěchu jednání rozhodovalo spíše za jakou stranu jsem senátorem, než o co vlastně v případě rozvoje VŠB-TU jde. A možná také proto lze uplynulou dvacetiletou historii (dalších 6 let jsem byl statutárním zástupcem nedávno zemřelého rektora prof. Roubíčka) školy hodnotit pozitivně. Vždyť v roce 1990 měla 7 tisíc studentů převážně báňských oborů, kterým tehdejší vládní činitelé nerýsovali žádné perspektivy. Nabídku TOP 09 jsem přijal poté, co už jsem nebyl vázán odpovědností za univerzitu a s plným vědomím toho, že mé zkušenosti mohou najít využití jak pro reformy ve školství, tak ve prospěch rozvoje regionu. A proč TOP 09? Ten název vyjadřuje hodnoty, které jsou mně blízké. T – tradice – vždyť průmyslová tradice tohoto regionu, 160 let tradice mé školy a tradice lidí práce, kteří zde žijí a žili, vytvořila

hodnoty, které se příliš snadno rozkradly a rozvojový potenciál byl mnohdy doslova promrhán a nahrazen jen neodpovědnými sliby. O – odpovědnost. Odpovědnost politika vidím v tom, že je schopen rozhodovat kvalifikovaně a uvážlivě na základě důkladných analýz a s vidinou dopadů svého rozhodnutí na život lidí. Místo toho zde často demokracii svou neodpovědností poškodili ti, kteří „bud’ nerozumí problému anebo povýšili své osobní zájmy nad zájem veřejný“, jak říkal Karel Engliš, rodák z Hrabyně, vynikající národohospodář a tvůrce ekonomických úspěchů první republiky.

P – prosperita. Proč vstupuji do politiky? Abych z tradice, o které jsem hovořil, a odpovědným přístupem k politice využil svých zkušeností k prosperitě především regionu, neboť se přiznám, že jsem lokální patriot a tento kraj mám rád. Nabídku TOP 09 jsem přijal i proto, že tato strana nenesla odpovědnost za chyby, kvůli kterým tento kdysi bohatý kraj tak dojemně zchudl.

Můžete našim čtenářům prozradit, jak se udržujete v kondici? Jste příznivcem zdravého životního stylu? Sportujete?

Snažím se sportovat, upřednostňuji tenis, lyže, plavání, turistiku. Jsem příznivcem dobrého jídla, a to bez ohledu na to, co si o něm myslí teoretici zdravého životního stylu. Bohužel, je to na mně vidět, potřeboval bych více času, abych mohl mít více pohybu.

Jak často vyhledáváte lékaře? Jaké máte zkušenosti z pobytu v nemocnici?

Jen v nejnútnejším případě, navíc mám syna doktora. V nemocnici jsem se krátkodobě léčil po několika operacích a mám úctu k tomu, v jakých podmínkách lékaři a personál zajišťují špičkovou péči.

Jakým zálibám se věnujete ve svém volném čase?

Kromě uvedených sportovních aktivit se zajímám o veřejné dění, světovou politiku a ekonomii. Mám rád literaturu faktu, dobrý film. Vzhledem k tomu, že spánek má u mne pevně vyhrazený čas, mně však mnoho volného času nezbyvá.

Děkujeme za rozhovor.



Preventivní prohlídky v průběhu desetiletí



Nemáme všichni všeho stejně. Nepodařilo se to ani v době, která hlásala rovnost ve všem a jak čas běží, vnímá každý z nás, že rovnost ve všem není možná. Jen ten čas k nám spravedlivý je. Ať chceme, nebo ne, ať si to uvědomujeme, nebo ne, ať s tím souhlasíme, nebo se bouříme, čas plyne.

Čas zastavit ani urychlit nelze. Mnoho lidí se s nelibostí dívá na běžící čas ve chvíli, když je jim 30 let, více z nás má ten pocit ve 40 letech, další v 50 letech a ti šťastnější si běh času uvědomí až v 60 či 70 letech. Desetiletí jsou zvláštní mezníky. Nedá se říci, že by právě tak podle dovršených „kulatín“ byl určován i náš zdravotní stav, ale faktem je, že v průběhu desetiletí se mění i naše zdraví, stejně jako celý náš „člověk“ (včetně způsobu myšlení). Na tento posun ve zdravotním stavu našeho organismu myslí dokonce i zákon. Určuje totiž některá speciální vyšetření, která se provádějí při preventivní prohlídce právě ve věku 30, 40, 50 či 60 let. O těchto vyšetřeních bych vás ráda informovala.

Napřed bychom si mohli povědět, co to preventivní prohlídka je, u kterých lékařů bychom ji měli absolvovat, jaká jsou pravidla jejího provedení a nakonec si řekneme, co všechno do ní patří.

Preventivní prohlídka je celkové vyšetření zdravého člověka s cílem předcházet nemocem. Má tedy zachytit i nepatrné, začínající známky onemocnění, které pacient (pojištěnec) sám ještě ani nevnímá a cítí se zdravý. Z uvedeného vyplývá, že na preventivní prohlídku jdeme přesto, že se cítíme zdraví. Preventivní prohlídky provádějí praktičtí lékaři pro děti a dorost, praktičtí lékaři pro dospělé, stomatologové a gynekologové.

V dětském věku je prevencí nejvíce. Je to pochopitelné. Prevence je základem celého dalšího zdravého vývoje člověka. Kojenci mají v prvním roce života stanoveno devět preventivních prohlídek. Další prohlídku absolvují děti v jednom a půl roce, pak ve třech letech a dále co dva roky. Ve věku od 15 do 19 let pak mladý člověk přechází k praktickému lékaři pro dospělé.

Ve stomatologii se provádějí prevence jedenkrát ročně u dětí v prvním roce života mezi šestým až dvanáctým měsícem a dvakrát ročně u dětí a dorostu od jednoho roku života do 18 let věku, následně jednou ročně. U těhotných žen dvakrát v průběhu těhotenství.

V gynekologii jsou prevence určeny od 15 let jedenkrát za rok. U žen od 45 let

věku do náplně prevence patří také předání doporučení k provedení screeningového mamografického vyšetření a nezbytných doplňujících vyšetření – ve dvouletých intervalech. U žen od 50 let do 54 let věku přibude stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem, od 55 let věku ve dvouletých intervalech nebo jednou za 10 let doporučení k provedení screeningové kolonoskopie. Tato vyšetření je možno absolvovat i v rámci preventivní prohlídky u praktického lékaře, kde jsou v náplni prevence rovněž.

Ke svému registrujícímu **praktickému lékaři** bychom měli jít na preventivní prohlídku jedenkrát za dva roky. (Frekvence závodních preventivních prohlídek je jiná. Je určena na základě rizika, v němž daný zaměstnanec pracuje.) Obsahem preventivní prohlídky je nejprve doplnění anamnézy. Lékař se zajímá o výskyt nemocí v rodině, jaké nemoci prodělal pacient od poslední preventivní prohlídky, jak se mu od té doby daří, jak pracuje. Má zjistit změny v jeho sociálním zázemí. Dále zkontroluje očkování proti tetanu a pacienta kompletně fyzikálně vyšetří. Tedy vyšetří hlavu, krk, hrudník, poslechne srdce, plíce, prohlédne břicho. Zjistí stav cév na dolních končetinách, zkontroluje klouby. Dále sem patří změření krevního tlaku, zjištění výšky a váhy, orientační vyšetření zraku a sluchu. Součástí preventivní prohlídky je onkologická prevence, včetně vyšetření kůže, vyšetření per rectum (tj. vyšetření přes konečník) a zhodnocení onkologických rizik. U mužů při pozitivní rodinné anamnéze nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů provede klinické vyšetření varlat; u žen od 25 let věku při pozitivní rodinné anamnéze na dědičný či familiární výskyt zhoubného nádoru prsu nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů klinické vyšetření prsů. Z laboratorních vyšetření je součástí běžné prevence pouze vyšetření moče.

Do dalších vyšetření už zasahuje náš věk.

V 18 letech je zjištěna hodnota glykémie, celkového cholesterolu a plasmatických lipoproteinů včetně triacylglycerolů.

Ve 30 letech se provádí vyšetření plasmatického cholesterolu celkového a plasmatických lipoproteinů včetně triacylglycerolů.

Ve 40 letech je opět provedeno vyšetření celkového cholesterolu a lipoproteinů včetně triacylglycerolů, také vyšetření glykémie, která byla předtím vyšetřena v 18 letech. Ta je již dále zařazena do náplně prevence ve dvouletých intervalech. Ve 40 letech také přibude vyšetření EKG, které se pak provádí co čtyři roky. (U žen od 45 let screeningové mamografické vyšetření, viz také gynekologická prevence.)

V 50 letech pokračuje vyšetření glykemie, po deseti letech opět vyšetření celkového cholesterolu a lipoproteinů včetně triacylglycerolů. Od tohoto věku se provádí stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem – dále co dva roky (od 55 let je možno nahradit doporučením k provedení screeningové kolonoskopie jednou za deset let)

V 60 letech lze opět po deseti letech vyšetřit celkový cholesterol a lipoproteidy včetně triacylglycerolů, pokračuje vyšetření glykémie, EKG a všechna ostatní vyšetření uvedená ve věku 50 let.

Brání něco tomu, abychom na prevenci šli? Dokonce i tolik diskutované regulační poplatky v případě prevence nehrají žádnou roli. **Za provedení preventivní prohlídky se žádný regulační poplatek neplatí.** Pouze v případě, že lékař má při prevenci podezření na nějaké onemocnění a pošle nás na další odborná vyšetření, tam už regulační poplatek zaplatíme.

Systém zdravotní péče v České republice umožňuje a nabízí možnost celkové lékařské prohlídky, přestože nejsme nemocní, každé dva roky. Využijme této možnosti,

kteřá většině lidí na této planetě dostupná není a žádejme preventivní prohlídky u svého registrujícího lékaře, pokud nás lékař sám k prohlídce nevyzve. Čas věnovaný návštěvě lékaře se nám mnohonásobně vyplatí v příjemném ujištění o svém zdraví, nebo ve včasné zachytu prvních příznaků nemoci, kdy je vždy mnohem snadnější jakákoliv léčba. Pamatujme na to, že předcházení nemocem je vždy jednodušší a příjemnější, než jejich následná léčba.

MUDr. Lydie Fojtíková
vedoucí oddělení kontroly zdravotní péče



Projekt „3. dávka zdarma“

Pod názvem „3. dávka zdarma“ se skrývá atraktivní možnost získat vakcínu na očkování proti rakovině děložního čípku za mimořádně výhodných podmínek.

Zhoubné nádorové onemocnění – rakovina děložního čípku – je jednou z nejčastějších příčin úmrtí žen v důsledku nádorových onemocnění. Devadesát devět procent případů karcinomu děložního čípku vzniká na základě infekce vysokorizikovými typy lidských papilomavirů, přičemž 70–80 % populace je během svého života těmito HPV viry infikováno. K rychlému nárůstu počtu nakažených osob dochází ihned po zahájení sexuálního života. V České republice je zaznamenáváno 1 050 nových případů karcinomu děložního čípku za rok, přičemž přibližně 400 žen za rok zemře.

Tomuto onemocnění je možné se bránit mimo jiné snížením počtu sexuálních partnerů, chráněným pohlavním stykem, pravidelnými gynekologickými prohlídkami a především očkováním, díky kterému dojde k rozvoji obranyschopnosti proti konkrétním typům viru obsaženým ve vakcíně. Očkování proti rakovině děložního čípku však je, a to platí zejména nyní v období finanční krize, stále pro většinu pojištěnců velmi nákladné. Výrobci vakcín a pojišťovna proto hledali cesty, jak finančně nákladné vakcíny pojištěnkám více zpřístupnit. Výsledkem těchto snah je projekt „3. dávka zdarma“.

Projekt „3. dávka zdarma“ byl zahájen 1. 6. 2010 a bude ukončen 31. 12. 2010. Projekt je určen pojištěnkám ČPZP ve věku 10 až 25 let. Podmínkou projektu je, že všechny tři dávky vakcíny musí být uhrazeny do 31. 12. 2010, z toho minimálně 1. dávka musí být do termínu 31. 12. 2010 již aplikována. Další podmínkou účasti v projektu je předložení vyplněného certifikátu.

Postup pro uplatnění příspěvku: Pojištěnka (případně její zákonný zástupce) si vytiskne certifikát (popř. jej obdrží na pobočce ČPZP, kde certifikát vytiskne zaměstnanec pobočky ČPZP a předá zájemci). S vyplněným certifikátem pojištěnka (zákonný zástupce) navštíví zdravotnické zařízení nebo lékárnu ze seznamu lékáren

zapojených do projektu (seznam je zveřejněn na www.cpzp.cz), u kterého zakoupí vakcíny. Po úhradě všech tří dávek lékař vyplní patřičnou část certifikátu (tj. „Záznam o očkování“). Lékař nebo lékárná (v závislosti na tom, kde je vakcína zakoupena) si ponechá příslušnou část certifikátu („Evidenční list“). S certifikátem pojištěnka (zákonný zástupce) navštíví pobočku ČPZP, kde je proplacena 3. dávka očkovací vakcíny (formou úhrady na bankovní účet). Certifikát zůstává na pobočce ČPZP.

Cenové podmínky (z pohledu pojištěnky):

Platba za 1. dávku	max. 3 200 Kč
Platba za 2. dávku	max. 3 200 Kč
Platba za 3. dávku	max. 1 000 Kč

(tzn. výrobce finančně dotuje 3. dávku)

ČPZP uhradí pojištěnkám v rámci standardní nabídky preventivních programů příspěvek na očkování ve výši 1000 Kč a dále umožňuje sdružení příspěvků rodičů ve prospěch očkování proti rakovině děložního čípku – rodiče se mohou vzdát svého nároku na příspěvek ze základní nabídky preventivních programů, a to buď v celé výši (1 500 Kč) nebo ve výši celého aktuálního zůstatku ve prospěch svého dítěte. Tato možnost platí pro dívky do 18 let včetně i v případě projektu „3. dávka zdarma“!

Obvyklá cena vakcíny proti rakovině děložního čípku je cca 10 000 Kč, při využití všech výhod (včetně započtení příspěvku od výrobce vakcíny) může tedy pojištěnka ČPZP díky účasti v projektu „3. dávka zdarma“ při nákupu vakcíny ušetřit až 6 000 Kč! O tuto nadstandardní možnost získání příspěvku již díky výhodným podmínkám projevoval zájem několik set klientů ČPZP. Důležité upozornění: ČPZP účastí v tomto projektu rozšiřuje možnosti čerpání pro své klienty, nejedná se o příspěvek navíc!

Ing. Radim Krčmář
vedoucí oddělení programů a produktů



Martin Lukeš

Rodák z Bruntálu začal hrát za ostravský klub v roce 1998 jako devatenáctiletý. V létě 2003 získal angažmá ve Slavii, ale už po roce se do Ostravy vrátil. Původně útočník, později ofenzivní záložník schopný tvořit hru. Nevyzpytatelný hráč, nikdo nikdy neví, co s míčem provede; obounohý, umí zakončit i šance připravit.

datum narození.....	17. 11. 1978
národnost.....	česká
výška.....	181 cm
váha.....	78 kg
klub.....	Baník Ostrava
zařazení.....	záložník
číslo dresu	4

Martin Lukeš:

Baníku i českému fotbalu mám stále co nabídnout

Co říkáte na výkony české fotbalové reprezentace?

Výsledek s Lotyšskem mě mile překvapil, ovšem bylo by teď hodně předčasné myslet si, že to půjde všechno samo. Kvalifikace bude úplně jiná, daleko složitější. Rozhodně ale vysoká výhra aspoň trochu napravila renomé českého fotbalu v očích médií a veřejnosti.

Na konci minulé sezony jste své fanoušky moc nepotěšil. Na začátku června vás disciplinární komise kvůli incidentu během utkání s Příbramí na celý rok zbavila funkce kapitána mužstva. Náhradním kapitánem se stal Tomáš Marek. Jaké to je přijít o kapitánskou pásku? Jak tuto skutečnost přijalo mužstvo Baníku?

Už bych se k tomu nerad vracel, je to za námi. Nemyslím si, že měl následovat za incident po utkání v Příbramí tak přísný trest, ovšem disciplinárka to rozhodla, tak mi nezbyvá než výrok respektovat. Vzhledem k tomu, jak zareagoval po trestu trenér i ostatní spoluhráči, se toho pro mě moc nezměnilo. Tomáš Marek nosí kapitánskou pásku na hřišti, ovšem my, starší hráči, si tu svou funkci plníme zase v kabině. Takže to nemá žádný vliv.

Jak vnímáte chování někdy dosti agresivní domácích fans na venkovních zápasech? V minulosti jste již musel párkrát fanoušky při zápase uklidňovat. Jaký je to pocit mluvit k davu?

Máme poněkud horkokrevnější fanoušky, ovšem zároveň i nejpočetnější a nevěrnější v republice. Nemyslím si, že by se naši fanoušci chovali přehnaně agresivně, velice často to média i zveličují. Nestává se ani často, že bych nějaký konflikt musel urovnávat, ostatně to ani není možné. Třeba při posledním problému v Příbramí mě fandové asi přes exploze policejních výbušek ani neslyšeli... Samozřejmě není možné, aby někdo ničil zařízení stadionu, ale od toho jsou tu policisté, aby viníky našli a na fotbal už nepustili.

Myslíte, že má v tomto ročníku mužstvo sílu bojovat o titul jako v minulém roce?

Přece jen odešel talentovaný Matěj Vydra a zkušený Mario Lička, dříč Tomáš Mičola...

Bude to velice složité, protože těch změn je hodně, takže potřebujeme nějaký čas na lepší sehrání. Ale věřím tomu, že znovu budeme míchat kartami v tabulce hodně vysoko.

Jak komunikujete se zahraniční posilou Fernandem Nevesem, který je původem z Kapverdských ostrovů?

Když tady byl Mario Lička, tak Nandovi všechno překládal do francouzštiny, teď se bavíme hlavně anglicky. Nando umí anglicky asi jako většina z nás, nějak se domluvíme. A taky už začíná rozumět česky.

Jak se Vám vychází s hráči, kteří jsou např. o deset let mladší? Dokážou vás něčím obohatit nebo je tento vztah spíše jako trenér-hráč?

Spíše se je my, starší hráči, snažíme nějak usměrnit. Víme, jaké to bylo, když jsem já přišel do áčka Baníku. To jsem ještě neměl ani osmnáct a taky jsem to potřeboval.

S kým se Vám v Baníku Ostrava nejlépe spolupracuje či spolupracovalo? Jste pověstný vynikajícími přihrávkami, je či byl někdo takový, který tyto šance dokázal nejlépe využít?

Nemohu jmenovat žádného konkrétního hráče, já se snažím vždycky ostatním přizpůsobit. Je ale pravda, že nám to na posledy na hřišti hodně klapalo s Vencou Svěrkošem, předtím i s Milanem Barošem, ovšem to už je přece jen pár let zpátky.

Co byste poradil začínajícím fotbalistům? Jaký význam hraje talent a píle? Lze být úspěšným fotbalistou bez talentu?

Aspoň troška talentu je vždycky třeba. Když fotbalu ale člověk obětuje úplně vše, také se může prosadit. Je to hodně individuální. O mně se ví, že jsem fotbalu jako mladý všechno nedával, a kdyby tomu třeba bylo jinak, možná jsem v národním týmu nedal jen dva góly...

Co pro vás znamená dcera Viktorie?

Úplně všechno. Užívám si s ní každou společnou chvíli a snažím se, abychom toho spolu co nejvíce zažili. Letos jsme prožili super dovolenou: byli jsme v pařížském Disneylandu a pak v Egyptě. Pro malou byl zážitek hlavně ten Disneyland, což byla vlastně cena pro nejlepšího hráče minulého roku od majitele klubu Tomáše Petery.

Před třemi lety jste si v jednom ze zápasů nešťastně utrhl celý komplex vazů v koleně. Následky musela odstranit operace. Trápí Vás ještě dnes nějaké zdravotní problémy?

Zranění, které jsem prodělal, bylo hrozně vážné. Je skoro zázrak, že jsem se ještě dokázal do vrcholového fotbalu vrátit. Samozřejmě vím, že už to nikdy nebude stejné jako před úrazem, ale musím to zaklepat, v rámci možností se cítím být v pořádku. Musel jsem trochu upravit svůj herní styl, ovšem věřím, že ještě pár let budu mít Baníku i českému fotbalu co dát.

Děkujeme za rozhovor.



Ligové utkání v dresu FC Baník Ostrava

Bonus Plus › preventivní program pro pojištěnce ČPZP



Bonus Plus je preventivně-motivační program České průmyslové zdravotní pojišťovny (ČPZP). Účast v programu je zcela dobrovolná, není omezena věkem, pohlavím, ani kategorií plátce. Pojištěnec se k programu vědomě přihlašuje tím, že požádá o aktivaci Individuálního bodového účtu (dále jen IBÚ) pojištěnce, a to:

- » při osobní návštěvě pobočky
- » při registraci k ČPZP
- » telefonicky prostřednictvím pobočky nebo Infocentra
- » e-mailem prostřednictvím elektronické pošty
- » písemně poštou
- » aktivuje sám prostřednictvím e-přepážky

Program Bonus Plus je založen na principu získávání a čerpání bodů podle předem stanovených kritérií. Získané body mohou pojištěnci v průběhu celého roku vyměňovat za produkty a služby podporující zdraví. V roce 2010 je zaveden bodový koeficient ve výši 1 bod = 1 Kč. Platnost bodů je omezena a v případě nečerpání bodů nabytých po datu 1. 1. 2010 klesne jejich hodnota po 18 měsících evidence na 0. Platnost bodů získaných před 1. 1. 2010 není časově omezena. V roce 2010 může pojištěnec vyčerpat maximálně 500 bodů.

Nárok na připsání bodů má pojištěnec, který má platnou registraci u ČPZP a zároveň je registrován v Bonus Plus. Pojištěnec může získávat body za stanovené aktivity až poté, co je mu aktivován IBÚ, nikoliv dříve.

Aktivity pro získávání bodů

Preventivní prohlídka u praktického lékaře	50 b.	1 x 2 roky¹
Preventivní prohlídka u stomatologa	50 b.	1 x 1 rok²
Preventivní prohlídka u gynekologa	50 b.	1 x 1 rok³
Cílená preventivní prohlídka › mamoscreeing	50 b.	1 x 2 roky
Cílená preventivní prohlídka › screening děložního hrdla	50 b.	1 x 1 rok
Cílená preventivní prohlídka › kolonoskopie	50 b.	1 x 10 let
Cílená preventivní prohlídka › heamoccult test	50 b.	1 x 2 roky
Kurz odvykání kouření	50 b.	abs. kurzu⁴
Kurz snižování nadváhy	50 b.	abs. kurzu⁴
Věrnost › účast v programu Bonus Plus	25 b.	1 x čtvrtletí
Vlastní registrace do programu Bonus Plus	50 b.	jednorázově

(1) u dětí do 3 let připisováno za každou absolvovanou preventivní prohlídku, na kterou mají ze zákona nárok (9 x v prvním roce života, v 18 měsících a ve 3 letech)

(2) u dětí a mladistvých do 18 let 1 x za 6 měsíců

(3) ženy od 15 let

(4) po ukončení kurzu, nutno předložit potvrzení o absolvování kurzu

Aktivity pro čerpání bodů

Zdravotní péče nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

- » Pro čerpání bodů na úhradu očkování (nehraditelného z aktuálních preventivních programů), je pojištěnec povinen předložit očkovací průkaz se záznamem o aplikaci vakcíny.
- » Z programu Bonus Plus nelze hradit následující zdravotní péči:
 - › poplatek za dny strávené v lůžkovém zařízení
 - › regulační poplatky a doplatky za návštěvu u lékaře a za léky na předpis
 - › administrativní výkony lékaře (výpisy z karty, lékařská potvrzení apod.)
 - › aplikace očkovací látky

Péče o zrak - optika

- » brýlové obruby
- » kontaktní čočky
- » roztok na kontaktní čočky

Účast otce u porodu

- » Nelze akceptovat doklad na úhradu sponzorského daru.
- » Tento program může čerpat jak otec, tak matka dítěte. Doklad může zdravotnické zařízení vystavit na jméno otce, matky nebo dítěte. V případě, že program čerpá otec a účetní doklad bude vystaven na matku nebo dítě, musí být matka nebo dítě pojištěni u ČPZP a vztah k otci musí být doložen rodným listem dítěte. V případě, že program čerpá matka a účetní doklad je vystaven na otce nebo dítě, musí být otec nebo dítě pojištěni u ČPZP a vztah k matce musí být doložen rodným listem.

Úhrada nadstandardního pokoje při porodu

- » Nelze akceptovat doklad na úhradu sponzorského daru.
- » Doklad může zdravotnické zařízení vystavit na jméno matky nebo dítěte. V případě, že účetní doklad bude vystaven na dítě, musí být vztah k matce doložen rodným listem dítěte.

Léčebné kúry a procedury v lázních

- » Pojištěnec má nárok na čerpání bodů v programu Bonus Plus na úhradu léčebných kúr a procedur v lázeňských zařízeních na území ČR.
- » Nelze akceptovat doklad na úhradu sponzorského daru.

Pohybové aktivity › plavání, sauna, jóga, aerobic a jeho formy, cvičení ve fitcentru, pobyt v solné jeskyni.

- » Z účetního dokladu musí být zřejmé, že se jedná o některou z výše jmenovaných aktivit. Nelze akceptovat účetní doklad na jednotlivé vstupy.

Informace k čerpání programu Bonus Plus

- » Program Bonus Plus je považován za doplněk preventivních programů, proto nelze body z programu Bonus Plus čerpat k úhradě produktů a služeb hrazených v rámci platných preventivních programů v dané věkové kategorii (jednotlivé typy očkování, rovnátka, vyšetření pigmentových skvrn, sportovní prohlídka, atd.). Tzn. pokud pojištěnec předloží doklad na aktivitu hraditelnou z preventivních programů, nelze ho proplatit z programu Bonus Plus (u očkování se hodnotí jednotlivé druhy, ne jednotlivé dávky).

» U hraditelnosti z preventivních programů se zohledňuje také věkové omezení (např.: u skupiny programů pro ženy: ultrasonografické vyšetření je propláceno ženám ve věku 30–39 let, tzn. z programu Bonus Plus může být toto vyšetření propláceno mladším ženám, starší ženy na něj mají ze zákona nárok; u skupiny programů pro děti: z preventivních programů jsou propláceny plavecké kurzy dětem ve věku do 8 let, tzn. z programu Bonus Plus může být kurz proplácen dětem ve věku 9–18 let včetně jako Pohybová aktivita – plavání).

» Výjimkou je program Manažerka svého mateřství, kdy účetní doklad na nadstandardní vyšetření, kurzy pro těhotné a předporodní kurzy pořádané zdravotnickým zařízením mohou být propláceny z programu Bonus Plus jako zdravotní péče nehrzená z veřejného zdravotního pojištění.

» Jeden účetní doklad nelze hradit částečně z preventivních programů a částečně z programu Bonus Plus!

Bližší informace o podmínkách účasti v programu Bonus Plus a způsobu čerpání příspěvků naleznete na webových stránkách www.cpzp.cz.

Ing. Lenka Hovorková

specialistka pro marketingovou komunikaci



Opět o krvi ...

Ač v minulém čísle byl uveden obšírný článek o krvi a jejím dárčovství, je potřeba se k této tématice vrátit pravidelně.

Od vedoucí marketingu Krevního centra FN Ostrava, Bc. Naděždy Kalužové, jste se dozvěděli kompletní postup od myšlenky darovat přes průběh vlastního aktu až po náhradu mzdy.

V dnešním článku bychom se chtěli spíše zamyslet nad stálou potřebou této draho-cenné tekutiny.

Ano, jak bylo psáno již minule, krev zatím vyrobit nikdo neumí. V tom je jedinečná a prakticky nenahraditelná. Tedy zatím. Tak jak se v poslední době začalo experimentovat s náhradou lidské kůže, např. při obnově tkáně po popáleninách, musíme doufat, že bude jednou vynalezena i náhrada za krev. Ale do této doby je bohužel naše zdravotnictví závislé na samotných dárčích. A těch je žalostně málo.

Je snad pochopitelná z dnešního hlediska obava o možnou nákazu při vlastní trans-

fúzi, ale při dnešním vybavení transfúzních stanic by se tato černá myšlenka snad dala zcela vyloučit.

Jedním z nesporně kladných aspektů dárčovství je ale laboratorní rozbor vzorku krve před vlastním odběrem včetně následného vyšetření dárce lékařem. A kdo daruje pravidelně, dokonce třeba i v minimální možné periodicitě, což je každé tři měsíce, je vlastně zdravotně neustále pod kontrolou. A v případě jakéhokoliv zdravotního problému, by se toto ihned zjistilo a vyvolalo by další vyšetření. A tím by se i předešlo možným dalším problémům. Je to prevence a ne nepodstatná.

Pouze na okraj je pak snad vlastní odměna, resp. hmatatelné výhody za tuto dárčovskou činnost, o kterých byla po stránce náhrady času spolu s náhradou mzdy obsáhlá stať minule. V současné době má každý náš pojištěnec po odběru krve nárok na balíček s vitamíny pro prevenci. Je to však již zanedbatelná náhrada za obětavost lidí, kteří jsou ochotni poskytnout a bezplatně darovat vlastní tekutinu pro potřeby

zdravotnictví. Je bohužel škoda, že dárců ubývá a stačí informace jakéhokoliv média, aby se člověk dozvěděl zprávy o nehodách na silnicích, a zejména po víkendech, kdy čísla jenom dopravních nehod jsou nesku-tečná, a tím vlastně zjistit, že této tekutiny nemůže být nikdy dost a dokonce je zřejmě i div, že mohou dárci vůbec pokrýt potřebu v naší zemi. A to nehovoříme o operacích, jiných zákrocích a výzkumu vůbec.

Proto opět apelujeme na všechny naše pojištěnce, aby se zamysleli, zda jednou nebudou tuto tekutinu sami potřebovat. A když krev nebude, vzhledem k malému počtu dárců...

Martina Jenčová

specialistka pro marketingovou komunikaci



ČPZP jako první zdravotní pojišťovna podpořila festival

Proč pojišťovna podporuje festival Colours of Ostrava?

Colours of Ostrava je jeden z nejlépe hodnocených letních hudebních festivalů, a to hned z několika důvodů. Organizátoři festivalu připravili již 9. rokem pestrou nabídku hudebních a kulturních zážitků, která v ČR nemá obdoby. Letošní festival probíhal na 16 scénách, součástí byla divadelní scéna, byly zorganizovány koncerty v kostele, besedy s novináři, programy pro děti a samozřejmě hlavní pódia. Zájem o festival byl letos opravdu veliký, měsíc před zahájením byl již festival vyprodán (25 tis. návštěvníků) a během festivalu se například na internetovém zpravodajství iDnes.cz objevily hned 4 články.

Colours of Ostrava není tradiční hudební festival, jde o velkou kulturní akci, která přesahuje hranice Ostravy, Moravy, ale i České republiky.

Jak byla pojišťovna v rámci festivalu propagována?

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna se stala hlavním partnerem festivalu společně se skupinou ČEZ, OKD, a.s. a společností ArcelorMittal Ostrava, a.s. Festival se konal za podpory města Ostravy a generálním partnerem se stala Česká spořitelna, a.s. Logo ČPZP se objevilo na billboardech, city-lightech, plakátech po celé republice.

ČPZP se snažila dostat do povědomí oby-

vatel před konáním festivalu také vlastními silami, a to zejména prostřednictvím soutěže o volné vstupenky na festival. Soutěž probíhala na webu ČPZP a organizována byla ve spolupráci s Hitrádiem Orion. Moderátoři několikrát denně upozorňovali na „Velkou pátrací soutěž“, kdy byly po severní Moravě uschovány každý pracovní den poukazy, které návštěvníci opravňovaly k získání 2 volných vstupenek na čtyři denní festival. O soutěži byl obrovský zájem, poukazy byly nalezeny v průměru do 1 hodiny od zveřejnění a web ČPZP navštívilo mnohem více uživatelů než obvykle. Moderátoři vždy 2x týdně zatelefonovali výhercům poukazů, a tak se soutěž stala interaktivní.

Pojišťovna také získala zvýhodněné vstupenky na festival v hodnotě 1 090 Kč, které byly prvotně nabídnuty zaměstnancům ČPZP. Zbýlé vstupenky byly nabízeny stávajícím a nově registrovaným pojištěncům ČPZP v době, kdy byl již festival vyprodán. ČPZP proto nabízela oficiální cestou poslední volné vstupenky na festival v ČR.

V době konání festivalu pojišťovna společně s organizátory připravila pro malé návštěvníky Dětskou scénu ČPZP, kde si mohli rodiče nechat pohlídat děti za symbolických 40 Kč na hodinu. Pojištěnci ČPZP měli hlídání zdarma. Na festival mohly díky ČPZP i maminky s kojenci, protože byl v rámci Dětské scény umístěn i kojící stan. Služeb dětské scény využilo asi 200 dětí, ale podívat se zde byly snad všechny děti na festivalu.

ČPZP připravila také pro starší návštěvníky festivalu speciální stan, kde si návštěvníci mohli zasoutěžit ve dvojicích v několika disciplínách (Kdo má lepší zrak, Kdo má větší plíce, Kdo má lepší paměť, Kdo má větší sílu a Kdo méně pil alkohol). Stánek navštívilo přibližně 1 000 soutěžících. Výherci získali drobné dárky v podobě hodinek s UV senzorem a prezervativů.

Pojišťovna podporovala zdravotní službu festivalu a logo ČPZP se také objevilo na všech nádržích s pitnou vodou.

Co pojišťovně partnerství přinese?

ČPZP jako první zdravotní pojišťovna v České republice podpořila hudební festival, na který pravidelně přichází návštěvníci všech věkových kategorií a dle průzkumů také ze všech koutů republiky i z ciziny. Spojení ČPZP, zábavy a kulturního zážitku zcela nepochybně přinese pozitivní vnímání pojišťovny jako partnera, který nabízí možnost zapomenout na každodenní problémy a snaží se lidem zpříjemnit jejich volný čas. Z krátkodobého hlediska partnerství festivalu přináší lidem zábavu, z dlouhodobého hlediska je partnerství forma, kterou pojišťovna může změnit vnímání pojišťovny ze státní instituce na moderní společnost, která mimo standardní zabezpečení zdravotní péče podporuje významné kulturní akce.

Ing. Ondřej Malý
vedoucí oddělení mediální podpory



Prevence rakoviny kůže



**prof. MUDr.
Jana Hercogová, CSc.**

Žena, která celý svůj profesní život zasvětila dermatovenerologii. Mimo jiné je vedoucí lékařkou Pražského dermatologického centra, přednostkou dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Na Bulovce a předsedkyní České akademie dermatovenerologie – tím ale výčet jejích funkcí rozhodně nekončí.

Rakovinou kůže ročně onemocní až 1 500 Čechů a přibližně 300 z nich na toto onemocnění zemře. Stále častěji se ale jedná o lidi, jež zanedbají prevenci a lékaře navštíví pozdě a to ve stadiu, kdy již bohužel žádná léčba nezabere.

Proto je důležité se před nebezpečným slunečním zářením chránit a zároveň pravidelně sledovat své pigmentové skvrny, znaménka či jiné změny na kůži.

V letošním roce proběhl v České republice již **10. ročník Evropského dne melanomu**, který pořádala Česká akademie dermatovenerologie. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna se stala generálním partnerem této akce.

Celá preventivní kampaň zahrnovala bezplatné vyšetřování kůže u odborných lékařů v celé republice a sérii veřejných vyšetření s názvem Zachraňte si kůži v pěti českých a moravských městech. Součástí kampaně byla rovněž osvěta v mateřských školách v Praze a na Vysočině s názvem Bezpečné sluníčko.

Za 9 uplynulých ročníků Evropského dne melanomu v ČR bylo již vyšetřeno **více**

než 36 tisíc osob. Jen za loňský rok pak bylo diagnostikováno celkem minimálně **26 maligních melanomů.** Cílem dermatologů je odhalit maligní melanom včas, tedy ve stadiu, kdy je prognóza léčitelnosti s vyšší úspěšností. Včasná diagnostika znamená lepší prognózu a krádem všech dermatologů je, že žádný pacient by neměl na melanom zemřít.

Zeptali jsme se na několik otázek předsedkyně České akademie dermatovenerologie paní Prof. MUDr. Jany Hercogové, CSc.

Jak hodnotíte letošní ročník Evropského dne melanomu?

Evropský den melanomu je pro mne osobně „srdeční záležitostí“, neboť před 10ti lety jsem začala tuto osvětovou akci organizovat pod vedením Evropské akademie dermatovenerologie bez jakékoli podpory. A v letošním jubilejním roce bylo vyšetřeno společně s doprovodnými akcemi více než 7 000 osob, dohromady tak od prvního ročníku přišlo ke kontrole svých kožních změn více než 43 000 našich spoluobčanů. To je opravdu veliké číslo, zejména v porovnání s okolními zeměmi. Česká republika byla jednou z prvních zemí, které se do Evropského dne melanomu zapojily, a to již od roku 2001. Od té doby se zásadně změnil přístup řady našich spoluobčanů k preventivním prohlídkám kůže. Zatímco před 10ti lety prakticky nikdo nepřišel ke kožnímu lékaři proto, že by chtěl zkontrolovat pigmentové změny či mateřská znaménka, toto vyšetření je stále více našimi pacienty žádáno.

Je nějaký obecný popis na to, jak vypadá podezřelé znaménko?

Za pozornost stojí jakákoli pigmentová skvrna, která splňuje kritéria tzv. ABCDE hodnocení: je asymetrická (A – asymetry), má nepravidelné okraje (B – borders), je nestejnoměrně zbarvená (C – color), má větší průměr než 5 mm (D – diameter), pacient by měl přijít ihned, pokud se začne pigmentová skvrna měnit, ve smyslu zvětšení, vyvýšení, ale i krvácení, svědění a další (E – evolution).

Jak často by se měla znaménka či pigmentové skvrny vyšetřovat?

Optimální je přijít na preventivní prohlídku jednou ročně, pokud nestanoví kožní lékař jinak.

Na jaké pracoviště je nejlépe se obrátit pro kontrolu znamének? Kde se vyšetřu-

jí podezřelá pigmentová znaménka?

Vyšetření pigmentových znamének provádějí kožní lékaři. Ty, kteří se na diagnostiku a léčbu mateřských znamének a kožních nádorů specializují, naleznete na webových stránkách České akademie dermatovenerologie www.dermanet.cz, kde můžete také nalézt pracoviště vybavená nejmodernější technikou k hodnocení a archivaci pigmentových změn, tj. digitálním dermatoskopem.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna přispívá částkou 500 Kč na tato vyšetření pigmentových znamének.

Jak bychom se měli chránit před sluncem?

Ochrana před nadměrným slunečním zářením je základem prevence vzniku nejčastějších kožních nádorů i předčasného stárnutí kůže. Obecná doporučení jsou dobře známa: nevystavovat kůži přímému slunečnímu záření v době mezi 11. a 15. hodinou, kůži chránit nošením oděvu a pokrývky hlavy, chránit oči brýlemi s UV filtrem, na nechráněnou kůži používat ochranné opalovací prostředky – ty se mají nanášet na kůži 30 minut před pobytem na slunci, v dostatečném množství (2 mg na jeden centimetr čtvereční kůže), nanášení ochranných prostředků se má opakovat po 3–4 hodinách a vždy, pokud se kůže zpotí, pokud se jdeme koupat apod. Nejdůležitější je znát svůj fototyp, tj. schopnost kůže reagovat na ultrafialové záření – podle toho mj. volíme stupeň ochrany své kůže. Nejdůležitější je pečovat o ochranu kůže u dětí. Při koupi ochranného prostředku bychom měli hledat tzv. SPF (sun protective factor), který se označuje čísly a představuje stupeň ochrany před UVB zářením, a dále bychom měli vybrat takový prostředek, který současně chrání před UVA zářením (je to uvedeno na obalu slovy).

Často se uvádí, že občasná návštěva solária je neškodná, jaký názor na to máte Vy?

Opalování v soláriu je stejně škodlivé jako opalování na slunci. Podobně jako opalování na slunci občas nevadí, je to tak i s návštěvou solária. Počet návštěv za rok by neměl přesáhnout 10, pokud se člověk současně opaluje na slunci nebo 20, pokud na slunce nechodí. Čísla jsou samozřejmě orientační, ale je známo, že po 200–250 ozářeních během života se zvyšuje pravděpodobnost vzniku kožních nádorů.

Děkujeme za rozhovor.

Malujeme zdraví

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna uspořádala v květnu pilotní projekt, do kterého se mohly zapojit všechny základní školy v Jihomoravském, Zlínském, Karlovarském a Středočeském kraji. Do soutěže se přihlásilo přes 200 základních škol. Základní školy byly nejprve osloveny e-mailem, poté osobním dopisem. ČPZP se chystá v příštím roce zapojit do projektu všechny základní školy v ČR.

Soutěž byla určena pouze pro první stupně základních škol. Žáci byli vyzváni učitelem výtvarné výchovy, aby v hodině výtvarné výchovy namalovali jakýmkoliv způsobem, bez cizí výpomoci, obrázek formátu A3 na téma „Malujeme zdraví“. Soutěž byla rozdělena na 2 kola – regionální a celostátní. V regionálním kole zvítězilo 12 základních škol a získaly předměty do výtvarné výchovy v hodnotě 1 500 Kč. Dvacet nejvydařenějších obrázků z každého regionu postoupilo do kola celostátního. Na deset autorů nejhezčích obrázků čekal MP3 přehrávač a pro základní školu byl připraven balíček předmětů do výtvarné výchovy v hodnotě 3 000 Kč.

Ing. Ondřej Malý
vedoucí oddělení mediální podpory



Ozdravně léčebné pobyty 2010

Letní prázdninové měsíce jsou již tradičně spojeny s ozdravně léčebnými pobyty organizovanými ČPZP. V letošním roce se těchto pobytů zúčastnilo celkem 360 dětí ve věku 7–15 let, které trpí zdravotními problémy dýchacích cest nebo kožními alergii.

Dvě stě dětí strávilo čtrnáct dní u moře v Černé Hoře a 160 dětí ve Vysokých Tatrách na Slovensku. Nad jejich zdravotním stavem dohlížel lékař a zdravotní sestra. Na začátku a na konci každého pobytu děti absolvovaly lékařskou prohlídku a na kon-

ci pobytu lékař zhodnotil účinek pobytu na jejich zdraví.

O program dětí se staral pedagogický dozor a animátor. Zpestřením každého turnusu v Černé Hoře byly výlety do Budvy, lodí do Petrovace a Královnu pláž. Během pobytu děti soutěžily v různých sportovních i talentových disciplínách, zúčastňovaly se zábavných programů a samozřejmě se těšily na každou diskotéku.

Ve Vysokých Tatrách si děti zase pochvalovaly splav řeky Dunajec na pltích, který je

pro každého velkým dobrodružstvím. Mezi standardní výlety patřily návštěva Belianské jeskyně, Studenovodských vodopádů nebo Tatranského národního parku.

Závěrem můžeme říct, že ozdravně léčebné pobyty zajišťované Českou průmyslovou zdravotní pojišťovnou pro své pojištěnce splnily svůj účel a přispěly ke zlepšení jejich zdravotního stavu.

Martina Boháčová
specialista pro marketing

	vyhynulý druh pštrosa	inzerční zkratka	1. ČÁST TAJENKY	biograf	osobní zájmeno	ukazovací zájmeno		2. ČÁST TAJENKY	stará lotyšská mince	anglicky nebo		3. ČÁST TAJENKY	postava Wagnerovy opery - Rienzi	indonéské souostroví	součást cementu
talisman							opak dobrá				nástroj dřevorubce				
domovina							projev přízně předložka				dravý pták zkr. svět. času				
jméno herečky Vránové						sonda chem. zn. kryptonu				vybočiti z cesty sumerské město					
	mezinárodní smlouva	SPZ Sokolova starořecké město			novozéland. papoušek římsky 101				vykonat sibiřská řeka						
potom					chem. zn. chrómu zkratka shillingu		jednoduché plavidlo římsky 51				čínské etnikum svobodný statek			šachový výraz	rusky nebo
slovensky tak nějak						tenisový úder číslovka				větná spojka chem. zn. stříbra			římsky 1001 nizozemské město		
krasobruslařský prvek					anglicky sedět MPZ slovensky				hliníková fólie zn. liberij. letadel						
tuniská tisková agentura					staročesky otec staré zájmeno		odmítati								
	SPZ Trnavy	značka dlaždiček básnická ozdoba					mazlavá hlína (slov.)			nemoc kloubů				ples	bývalý název obch. domu
panovníčský stolec											polní práce				
mužstvo					bývalý jezdec F1						Jiráskův spis žaludeční kapky				
zn. pudinku					kraj v Himaláji	zn. vizmutu		srážka	inic. herce Skamene	citosl. podivu hl. ženský hlas			asijské žen. jméno zkr. želez. úmluvy		
	tropická step	zn. švéd. aut tělovědec					americký filmový producent							puls	Blažejova milénka v Dietlově románu
lovecký pes							uctít slavností had z knihy džungli								
kladná elektroda						SPZ Kladna průvoz zboží			autor Lodi mrtvých čes. kameraman						
bývalý brazilský fotbalista					barmská děl. míra dom. muž. jméno					západočeské město dom. muž. jméno			dětský pozdrav MPZ Argentiny		
a sice					zmrazovat staroangl. královna vil						chem. zn. erbia zn. jemen. letadel			4. ČÁST TAJENKY	biblická hora
platidlo Římské říše							město v Arizoně Sukova symf. skl.					staroarmén. město inic. zpěvák Merty			
chem. zn. americia				jm. spisov. Nováka ještěr				cizí žen. jméno stupňování příd. jmen					zkr. akad. titulu církevní duchovní		
	druh básníka	5. ČÁST TAJENKY český herec									zn. sporáků zn. výběr. mouky				
Foersterova opera					kazašská řeka starořím. pozdrav				zkr. pro knokaut pohřební hostina			golfový výraz citosl. posměchu			
brazilský ořech						druh síly angl. zkr. atlet. kl.				slezské město slovenské zvrat. záj.					
slovenské město							chvost				žádat				
divočák							německé město				německy vejce				Pomůcky: Ša, sit, TAP, Lo, Taim, Eloy, Kiil, Gera, Milič, Ur, YE, Baarn. RIV. Leti

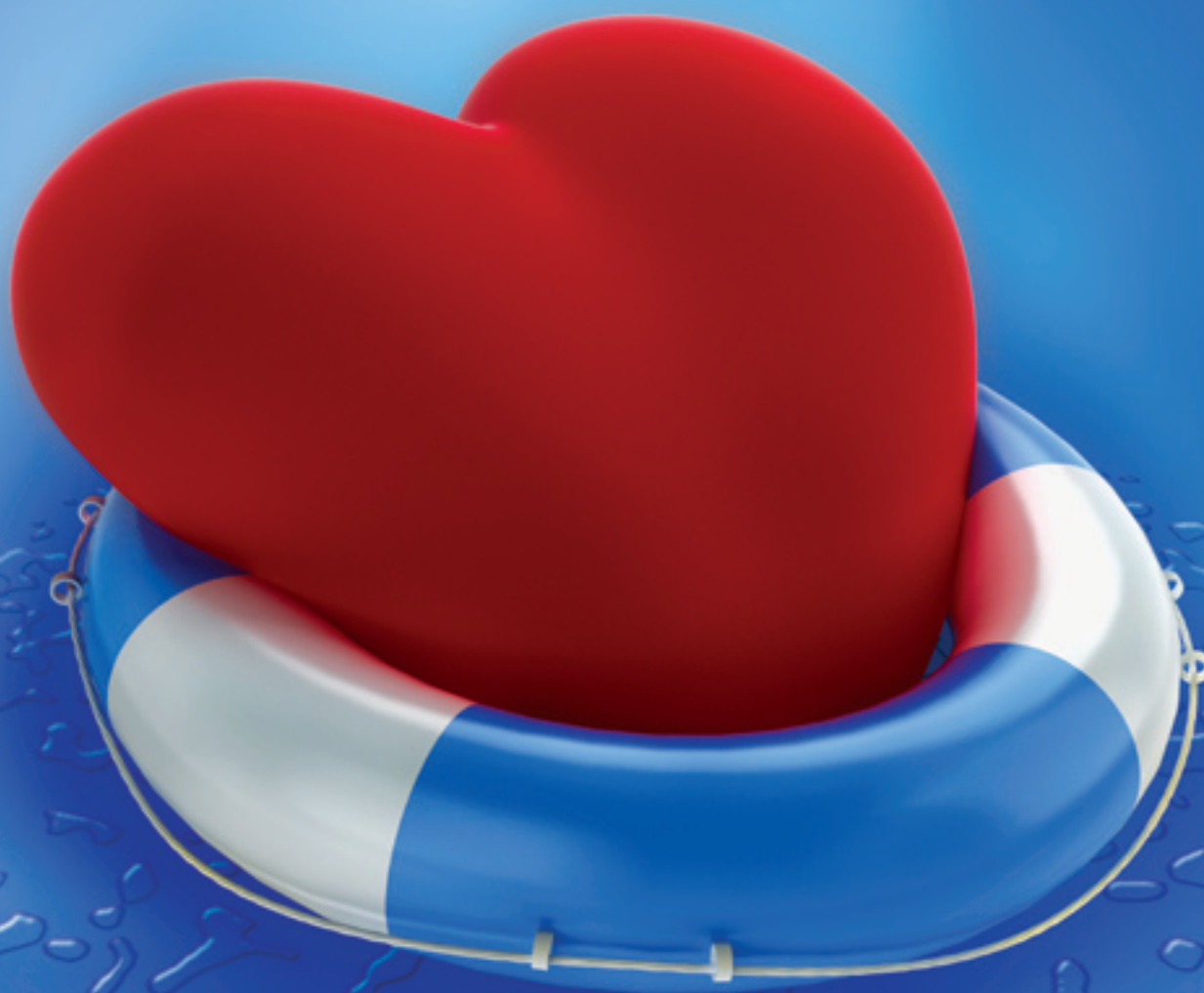


**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

Správné řešení křížovky zašlete nejpozději do 30. 11. 2010 poštou na adresu: Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, úsek Prodeje a marketingu, Ječná 39, 120 00 Praha 2. Rozhodující je podací razítko pošty. Mezi luštiteli bude vybráno 10 výherců náhodným výběrem. Prvních 5 výherců obdrží outdoorový obal na mobil a dalších 5 výherců obdrží tričko ČPZP. Nezapomeňte proto připsat své jméno a adresu, na kterou má být výhra zaslána.

autor křížovky: Antonín Lukáčik

Vaše zdraví v bezpečí



Plus pro zdraví › Zpravodaj ČPZP

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: úsek Prodeje a marketingu ČPZP, tisková mluvčí

Grafická úprava a tisk: IanDerson Advertising, s.r.o.

Vydáno: září 2010 | **Náklad:** 60 000 ks

www.cpzp.cz