



Časopis České průmyslové
zdravotní pojišťovny

www.cpzp.cz

Markéta Konvičková:

„Vím co chci
a jdu si za tím“

Denisa Krejčíříková:
„Běh v přírodě a po horách
mě neskutečně baví“

zdravivmobilu.cz



S mobilní aplikací ZDRAVÍ V MOBILU je péče o vaše zdraví jednodušší!

Staňte se pojištěnci ČPZP a čerpejte naplno všechny výhody.

Stáhněte si ZDARMA



810 800 000
www.cpzp.cz

kód pojišťovny
205



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna

Rozhovor s generálním ředitelem ČPZP JUDr. Petrem Vaňkem, Ph.D.

Pane generální řediteli, proč ČPZP vydává pro klienty časopis Plus pro zdraví?

V časopise se čtenářům snažíme přiblížit naši zdravotní pojišťovnu takovou, jaká opravdu je a jak ji možná ani neznají. ČPZP je silná a stabilní zdravotní pojišťovna a má všechny předpoklady garantovat svým klientům jistotu a perspektivu v péči o zdraví. Těší mě, že se s jeho obsahem čtenáři mohou seznámit.

Jaká tedy je dnes Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, která si během své více než pětadvacetileté existence vybudovala významnou pozici v systému veřejného zdravotního pojištění a etablovala se jako třetí největší celoplošně působící zdravotní pojišťovna v České republice?

Našich služeb v současnosti využívá již téměř 1 246 000 klientů, pro které máme vybudovanou širokou síť 110 poboček. Pro ně zajišťujeme zdravotní péči prostřednictvím více než 25 500 smluvních poskytovatelů zdravotních služeb po celé republice. Zároveň evidujeme a spravujeme platby od cca 175 000 plátců zdravotního pojištění s ročním obrátem téměř 32 miliard Kč, které jsou elokovány zdravotnickým zařízením za poskytnuté zdravotní služby našim pojištěncům.

Cílem ČPZP je jistě spokojenost klientů. Jak toho chcete dosáhnout?

Víme, že řada našich klientů se zaměřuje na oblast preventivní péče a s oblibou jsou využívány některé z nabízených programů. Aby si pojištěnci mohli vybírat z ještě pestřejší nabídky, přišli jsme v letošním roce s řadou zcela nových preventivních programů nebo jsme znovu zavedli ty, které pojištěnci v minulosti rádi čerpali. Přehled najdete na našem webu www.cpzp.cz/ programy. Nadále zdokonalujeme službu Zdraví v mobilu, užitečnou mobilní



aplikaci, která si za rok od svého uvedení získala tisíce uživatelů a usnadňuje jim orientaci v oblasti svého zdraví a přístup ke svým zdravotním údajům.

Jak s ČPZP mohou klienti komunikovat?

Rád bych především zdůraznil, že se snažíme poskytovat služby tak, aby byli naši klienti co nejvíce spokojeni. To znamená, že pracujeme i tam, kde to zdánlivě není vidět a kde nás to stojí hodně času a často i velké úsilí – v oblasti komunikace s poskytovateli zdravotních služeb. Ti se spolu s námi starají o vaše zdraví a nám velice záleží na tom, aby poskytované služby byly v odpovídající kvalitě a na vysoké odborné úrovni. S klienty komunikujeme kromě našeho časopisu i na přepážkách našich poboček, informačním centru (telefonický kontakt 810 800 000, 597 089 205), na webových stránkách a na sociálních sítích. Rádi uvítáme jakýkoli názor na naše služby včetně podnětů k jejich dalšímu zlepšení.

Co byste rád vzkázal čtenářům na závěr?

Vážení a milí čtenáři, vaší přízně si velmi vážím. Děkuji vám za důvěru a přeji si, abyste byli vždy spokojeni s našimi službami a u zaměstnanců ČPZP se po každé setkali s porozuměním a pochopením. Přeji vám rovněž pevné zdraví a hodně osobních i pracovních úspěchů.

3 Editorial

Rozhovor s generálním ředitelem ČPZP JUDr. Petrem Vaňkem, Ph.D.

4 Téma

Správně uzavřené cestovní pojištění může zachránit rodinný rozpočet

5 Aktuality

Ozdravné léčebné pobyty dětí pokračují. Jejich oblíbenost stoupá

6 Rozhovor

Markéta Konvičková: Nejlepší kamarádka je moje mamka

8 Sport

Sportování bez rizika

9 Prevence s ČPZP

Adresné pozvánky na preventivní prohlídky mají odezvu

10 Podpora ČPZP

Podporujeme Čokoládovou tretru

12 Rozhovor

Denisa Krejčířková: Běh v přírodě a po horách mě neskutečně baví

14 Zdravá strava

Když vás nenapadá, čím nakrmit rodinu



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
Registrace: MK ČR E 14816
Redakční rada: Útvar ředitele pro marketing ČPZP, tisková mluvčí ČPZP • Grafická úprava: Lucie Petrová
Vydáno: červen 2018 • Náklad: 36 000 ks
Vydání jedenkrát ročně • Místo vydání: Ostrava
Identifikační číslo: 47672234



■ Výhodou uzavřeného cestovního pojištění je, že se v případě potíží na cestách máte na koho obrátit. Asistenční služba, která je nedílnou součástí uzavřeného cestovního pojištění, poskytne v případě potřeby tlumočnickou pomoc, klienta nasměruje do zdravotnického zařízení či se s ním přímo spojí a vše s ním dohodne. Asistence je samozřejmě k dispozici 24 hodin denně po celý rok.

V současné době považují také právníci absenci cestovního pojištění za hazard a shodují se: „Říkat si, že se mi nemůže nic stát, je jako strkat hlavu do písku. Nejde jen o to, co se může přihodit mně, ale co můžu způsobit jiným. Nepřejte si vědět, kam se mohou vyplíhat léčebné výlohy u člověka, který se z úrazu léčí mnoho měsíců, skončí s trvalými následky a jedná se o manažera, který si navíc uplatňuje ušlý zisk. Jeden úraz způsobený člověku v zahraničí může dostat člověka až do dluhové pasti a navždy změnit život,“ zdůrazňují ti, kteří mají zkušenosti se zastupováním poškozených osob.

„Když se stal mému synovi Martinovi úraz na snowboardu v Rakousku, první otázka horské služby byla, zda má pojištění. Museli jsme s ním do nemocnice v Zell am See, kde mu udělali rentgen, absolvoval punkci kolene, dostal injek-

ci proti srážlivosti krve a léky na bolest. Klinikou opouštěl s nohou v ortéze s tím, že má absolvovat další vyšetření doma. Účet za asistenci záchranářů na svahu přišel poštou. Ostatní už bylo na pojišťovně, která mi fakturu proplatila a vyřídila vše i s nemocnicí. Doma pak následovala magnetická rezonance s diagnózou přetržený vaz, zlomená česka a prasklý meniskus. V průběhu půlroku prodělal syn dvě operace a prošel dlouhou rehabilitací. Ani si raději nepředstavuji, že by toto vše musel syn podstoupit v zahraničí a nebyl pojištěn,“ svěčila se Alena Dočkalová.

Letní nepříjemnou zkušenost v Egyptě popisuje Adam Malík, který si u moře rozřízl na ostrém kameni nohu. „Nejenže to hodně krvácelo a musel do nemocnice, kde mu ránu zašili, ale dostavily se komplikace. Začalo to bolet a musel jsem znovu do nemocnice, kde mi nohu

čistili a dali antibiotika. Do konce dovolené jsem musel chodit každý den k hotelovému lékaři na převazy,“ popsal Adam Malík, který měl nejen zkaženou dovolenou, ale nakonec se doléčil definitivně až doma, kde mu do rány museli zavést dren a dostal jiná antibiotika. Daleko hůř dopadl úraz v Itálii na vodním skútru pro Richarda, který se srazil s jiným člověkem. Výčet zranění byl početný - zlomenina stehenní kosti a lokte. Než byl schopen převozu domů, musel se v zahraničí podrobit operaci nohy a zůstat pár dní na jednotce intenzivní péče, protože měl navíc naštípnutá tři žebra a těžko se mu dýchalo. Celkový účet za zdravotní péči a transfer do republiky vysoko přesáhl milion korun.

Pojištění je třeba vybírat nejen podle ceny samotného pojištění či dostupnosti asistenčních služeb, ale i s ohledem na limit plnění u léčebných výloh. Ten je u cestovního pojištění poskytovatelského ČPZP 10 milionů korun.

Pojištění můžete uzavřít na pobočkách ČPZP nebo také v mobilní aplikaci Zdraví v mobilu a on-line na webové stránce www.cpzp.cz/pojisteni.

Ozdravně léčebné pobyty dětí pokračují. Jejich oblíbenost stoupá

■ Česká průmyslová zdravotní pojišťovna pořádá také v letošním roce ozdravně léčebné pobyty dětí bez doprovodu rodičů v klimaticky příznivých přímořských a vysokohorských podmínkách za účasti lékařského a zdravotnického personálu. ČPZP ozdravně léčebné pobyty pečlivě připravuje a do jejich realizace vkládá hodně úsilí.



Letní turnusy, o něž je každoročně mimořádný zájem, proběhnou v červenci a srpnu. Celkem 400 dětí ve věku 8 až 15 let se ve 4 turnusech zúčastní přímořského pobytu v Černé Hoře a 160 dětí pobytu pod úpatím Lomnického štítu v Tatranských Matliarech, které jsou součástí Tatranského národního parku.

ČPZP doporučuje, aby si rodiče hlídali termíny s větším předstihem, protože o pobyty je velký zájem a přihlášku musí vyplnit dětský lékař. Přihlášky se přijímají v březnu a dubnu pro sezónu ozdravných pobytů v období letních prázdnin daného roku.



Vysokohorské ozdravně léčebné pobyty jsou vhodné především pro děti s dýchacími potížemi a alergiemi. Přímořské pak zvláště pro děti s kožními projevy, ekzémy, lupénkou a kombinovanými potížemi (dýchací a kožní). Stravování je zajištěno formou rozšířené plné penze a samozřejmostí je celodenní pitný režim.

Náplní pobytu je zejména koupání v moři, procházky a menší túry po okolí, dýchací cvičení a sportovní aktivity přiměřené věku a zdravotnímu stavu dětských účastníků.

V ceně pobytu jsou zahrnuty fakultativní výlety s možností sjednání doplňkových výletů.

ANKETA

Zajímalo nás, jak ozdravné pobyty vnímají přímo účastníci pobytů, tedy děti ve věku 8 až 15 let. Zástupci naší pojišťovny položili dětem pár otázek v letovisku Čanž.

Malý, devítiletý David M. z Opavy byl úplně poprvé tak dlouho bez rodičů, a navíc v zahraničí. Kamarády si našel ještě na letišti a byli spolu i na pokoji, za což byl rád. Velkým zážitkem byla už cesta letadlem. Danovi se líbilo úplně všechno, ale nejvíce asi koupání v moři.

13letá Nela B. z Prahy byla na ozdravném pobytu v Černé Hoře poprvé. Moc se jí tam líbilo, protože miluje moře a koupání, a navíc bylo stále hezké počasí. Měla štěstí na super kolektiv a zábavný program. Litovala, že to uteklo moc rychle.

Lukáš K., Robert J. a Pepa P. – 13letí kamarádi, kteří jsou každý z jiné části republiky a byli společně v jednom oddíle, se shodli, že se seznámili na pobytu s fajn holkami i kluky, se kterými plavali, potápěli se v moři a hráli volejbal nebo vybíjenou. Nejvíce se jim líbily diskotéky.

Veronika S. z Nového Jičína byla v Černé Hoře i s mladším bráškou, protože jsou často nemocní a mají atopický ekzém. Verunce se moc líbily výlety.

Navíc pořádáme
v podzimních měsících
pobyty pro menší děti
s doprovodem,
v tuzemské lokalitě.

Víte, že ...

- na přímořské pobyty jsou odlety i z Prahy
- první turnusy začínají hned na počátku letních prázdnin
- děti jsou po celou dobu dopravy a pobytu i kompletně cestovně pojištěny

Markéta Konvičková

Nejlepší kamarádka je moje mamka

■ Markéta je ze slezského Třince. Narodila se v roce 1994 ve znamení býka. Poprvé na sebe upozornila jako finalistka Česko Slovenské SuperStar, kde se probojovala do první desítky. Už tehdy byla výrazná nejen vzhledem, ale především zpěvem. Pro pódium se jednoduše narodila. V listopadu 2010 se stala objevem roku v anketě Český Slavík Mattoni a také vítězem kategorie objev roku v Hudebních cenách Ůčka. Na podzim roku 2017 vydala své čtvrté album JÁ.

Měla jsi tendenci propadnout slávě? Po SuperStar to muselo být těžké, nebyla jsi ještě plnoletá.

Po takových talentových soutěžích je nejdůležitější vaše okolí. Já mám skvělé rodinné zázemí a měla jsem štěstí také na agenturu, která se mě po soutěži ujala. Takže jestli jsem někdy měla manýry, bylo to naprosto logické. Bylo mi patnáct. Puberta a „sláva“. Je těžké to ustát v tak mladém věku, kdy máte pocit, že na vás čeká celý svět.

Neměli rodiče strach tě pustit do světa, když jsi začala koncertovat, jezdit s kapelou a byla obklopená mužským světem?

Problém s rodiči byl ještě před SuperStar. Já měla velké oči a nic neřešila, bylo mi to jedno. Holka z Třince se jednou dostala z 11 000 přihlášených lidí do semifinále 24 soutěží. Rodiče byli ale nohama na zemi a měli na mě praktické otázky. Z čeho tam budeš žít? Jak tam budeš jezdit? Kdo tě bude vozit? Kdo ti bude prát? Já si ale tvrdě stála za svým a rodiče mě podřeli, jak mohli.

Svět showbyznysu není pro každého. Mezi umělci jsou ti, co žijí v jeho publi-

ně, a pak ti, co stojí oběma nohama na zemi. Ty patříš evidentně do té druhé. Proto ses rozhodla pokračovat ve studiu po získání bakalářského titulu na VŠB-TU?

Přesně tak. Jsem nohama na zemi. Dostala jsem rozum (smích). Ted' už mi chybí jen rok a snad budu inženýr. Někdy se mi stalo, že mě zradily hlasivky a v ten moment jsem si uvědomila, že chci mít zadní vrátka, kdyby mě zradily na dobro. Je pravda, že denně cvičím, chodím na hodiny zpěvu a snažím se je šetřit, ale člověk nikdy neví.

Lidé tě poznávají, chtějí se s tebou fotit. Bylo to tak i před účinkováním v pořadu Tvoje tvář má známý hlas, kde jsi excelovala a stala se miláčkem diváků? Máš hranice, kde se fotit nenecháš?

Je to hezké, když se s váma chce někdo vyfotit nebo vás jen tak pozdraví, pochválí. Je to milé a je to odměna za to, co dělám. Je to taky odraz toho, že jsem vidět. Takže po Tváři to bylo určitě intenzivnější, protože jsem byla tři měsíce každou neděli v hlavním vysílacím čase v televizi. Hranice s fanoušky nemám, fotím a podepisuji se do posledního.



Co se v průběhu let nezměnilo, je tvoje milé vystupování a komunikace s lidmi...

No slyšela jsem už i opak, ale vůbec to neřeším. Jsem krásně vychovaná, v pokoře a skromnosti, vážím si sama sebe i lidí okolo, a proto se k nim chovám tak, jak chci, aby se oni chovali ke mně.

Domů do Třince máš teď z Prahy daleko. Chceš se tam usadit natrvalo, nebo máte jiné plány s přítelem, který bude pilotem?

Já se z Třince před čtyřmi lety přestěhovala do Ostravy, kde dodnes žiju kvůli studiím. Praha v plánu nebyla ani není. Žila jsem tam jen tři měsíce, když jsem účinkovala ve Tvářích, ale hned jak skončila, zase jsem vzala nohy na ramena a vrátila se domů do Ostravy. Partner právě dokončuje výběrová řízení, tak snad mu nějaká společnost klapne a začne létat. Pokud to nebude úplně nutné, do Prahy nepůjdeme a zůstaneme v Ostravě.

Vypadáš výborně. Jsi takový hezký příklad pro mladé dívky. Žádné poruchy příjmu potravy, ale výrazné zlepšení životního stylu.

Já vyzkoušela snad všechno, od fitka přes thaibox, ale u ničeho jsem nikdy nevydržela ani mě to nebavilo. Před pěti lety jsem objevila bikramyogu, kterou dodnes cvičím. Je to vlastně jóga, která se cvičí v místnosti vyhřáté na 42 stupňů. Hodinu a půl tam odpočívám, myslím jen sama na sebe, žádná práce, žádná škola, žádné trable, jen já a moje tělo. Jóga je o trpělivosti. Pokaždé se posouvám dál a dál, usmívám se na sebe a zjišťuju, kde mám hranici. Po skončení lekce jsem jako znovuzrozená a ten klid a pohodu si odnáším i do běžného života. Je to pro mě droga, ten pocit blaženosti a toho, že jsem se zase posunula o kus dál. Teplo mi dělá strašně dobře a některé polohy mě dokonce rozesmějí, jak mi to dělá dobře. U některých se naopak trápím. Každopádně doporučuju vyzkoušet. Každý má své limity a životní způsoby. Někomu vyhovuje jóga, jinému fitness.



Nejnovější album Markéty nese název Já.

Sleduješ kariéru svých kamarádů ze SuperStar? Třeba Monika Bagárová se objevuje hodně v reklamách, ale ty točíš nové písničky...

S Monikou jsme kamarádky a vzájemně si fandíme. Každá to má ale postavené trochu jinak. Třeba s mým kolegou ze SuperStar Janem Bendigem jsme vydali česko-romský duet Bloudím, který má po roce přes 7,5 mil. zhlédnutí. Pak jsme natočili i pokračování toho příběhu na novou píseň Toužím. Oba duety jsem dala i na své nové album s názvem „Já“, které jsem vydala v listopadu. Na albu je také moje srdeční záležitost, píseň s názvem „Ty“, na kterou budeme už brzy točit videoklip. Je to nejkrásnější píseň, jakou jsem kdy měla možnost nazpívat. Mluví mi z duše.

Pocházíš z Třince, města obklopeného kopci a krásnou přírodou. Umíš lyžovat? Nebo jsi letní typ?

Jsem letní typ. Už teď celkem trpím (rozhovor vznikl v únoru) a během zimy se utíkám zahřát na bikramyogu nebo do solárka (smích). Lyžovat sice umím, ale preferuji spíše moře.

Máš opravdovou kamarádku? Komu zavoláš, když je ti ouvej?

Moje nejlepší kamarádka je moje mamka. Volám si s ní denně, neskutěčně si jí vážím, a když jsem smutná, zavolám jí a partnerovi. Oba dva jsou moje vrby.

Přítel je moc fajn, jste hezký pár. Dělá ti, co ti vidí na očích?

Když si to zasloužím, tak ano. Je spravedlivý, starostlivý a je mou oporou. Máme harmonický vztah a o všem spolu mluvíme. Komunikace je podle mě základ dobrého vztahu.

Kdo ti radí s image? Jsi fotogenická, je vidět, že si to před objektivem fotoaparátu užíváš.

Mám stylisty, kteří mě oblékají na důležité akce. Dlouho spolupracuji například s módním návrhářem Jiřím Kalfářem. Všeobecně si ale myslím, že vkus musí mít člověk tak nějak v sobě. Já fandím jednoduchosti a eleganci.

Budeš schopná skloubit kariéru zpěvačky s prací, až dokončíš školu?

Už teď je pro mě těžké kombinovat studium s povoláním zpěvačky. Myslím, že se mi po skončení školy dost uleví a budu mít konečně čas věnovat se hudbě na sto procent.



Píseň Nenech mě čekat složil pro Markétu Michal David, se kterým nazpívá také duet.

Bylo zajímavé sledovat tvou proměnu, dospěla jsi. Připadá mi, že ses našla, máš to v hlavě srovnané. Kde se vidíš za pět let?

Vím, co chci, a jdu si za tím. Život mám harmonický, rodinu zdravou, partnera po boku a vysněnou práci. Uvědomuju si, že to štěstí nemá každý, ale já mu prostě ráda chodím naproti a jsem optimista. Mám ještě pár cílů a snů, než se usadíme a založíme rodinu. Chci ještě cestovat, dostudovat, zpívat a makat, abych byla nejlepší. Potom, když bůh dá, by logicky s věkem měla přijít malá Konvička. Moc se na to těším.

Sportování bez rizika



Zátěžové testy slouží nejen aktivním sportovcům, ale i studentům a široké veřejnosti. Na vyšetření se může objednat každý.

■ Jsem sportovec, sport mě baví, je součástí mého života i životního stylu. Chci být dobrý, chci se zlepšovat, ale chci být i zdravý. Jsou různé motivace lidí, kteří sportují, ale jedno je spojuje. Každý, kdo má sport rád, chce sportovat dlouho.

Na kliniky sportovní medicíny mohou zavítat kromě profesionálních sportovců také ti amatérští nebo nespportovci, u kterých je riziko srdečního onemocnění několikrát vyšší. Zátěžový test ukáže, nakolik tělo při námaze trpí.

Pokud chcete mít jistotu, že vaše srdce funguje dobře i při vyšších intenzitách pohybu, je nutné při vyšetření sledovat EKG po celou dobu zátěže až do maxima. Na začátku se zjistí klidové EKG, klidovou spirometrií objem plic a průchodnost dýchacích cest a pak už může být zahájen samotný zátěžový test. Většinou probíhá na běžícím pásu nebo na kole.

Simona Navrátilová si na prahu čtyřicítky vzala do hlavy, že zkusí běhat. V životě už dělala řadu halových sportů a když se přestěhovala k lesu, chtěla více času trávit v přírodě. Potřebovala ale vědět, zda na to má a jestli jí nehrozí kolaps.

„Protože mám tachykardii (zvýšená tepová frekvence) a беру pravidelně léky, zašla jsem si raději na zátěžový test. V ambulanci mi lékař v rámci vstupní prohlídky doporučil ještě před

ČPZP přispívá v rámci preventivních programů dětem i dospělým také na sportovní prohlídky ve výši 500 korun.

zahájením zátěžového testu echokardiografií, aby na ultrazvuku zjistil, zda mé srdce pracuje v pořádku. Pak jsem šlapala na rotopedu s maskou na ob-

ličej a s přilepenými elektrodami na hrudi. Zátěž se neustále zvětšovala do té doby, než jsem si z obličejové strhla masku a řekla dost,“ popsala Simona Navrátilová. Výsledek ji mile překvapil. Nejenže na tom nebyla fyzicky tak špatně, ale lékař ji ujistil, že běhat může.

„Odnesla jsem si podrobné výsledky i s doporučenou maximální tepovou frekvencí. Zátěžový test nebolí, jen se při tom člověk zapotí. Měli by ho preventivně podstoupit všichni, kteří se chovají ke svému tělu zodpovědně,“ uzavírá Simona Navrátilová.

Syndrom náhlého úmrtí

„Během vyšetření se může přijít na skrytou srdeční vadu, která je časovanou bombou a může být příčinou náhlého úmrtí u mladých trénovaných sportovců při zápase,“ popsal vedoucí lékaře Kliniky sportovní medicíny v Ostravě MUDr. Jaroslav Sulitka s tím, že tato klinika vznikla už před 11 lety právě za účelem eliminace rizika náhlého úmrtí spojeného se srdečním onemocněním, jak vrozeným, tak získaným během života, a to nejen u profesionálních sportovců, ale také u široké veřejnosti.

„Zátěžový test může vést k záchytu EKG známek nedostatečného prokrvení srdečního svalu, abnormalit srdečního rytmu vznikajících jen při fyzické námaze. Doporučené testování je 1x ročně, u sezónních sportovců i častěji. Komplexní vyšetření trvá maximálně 2 hodiny a výsledky jsou k dispozici ihned,“ uzavřel MUDr. Jaroslav Sulitka. Variant preventivní sportovní prohlídky je několik, ta základní přijde na tisíc korun. Výsledkem je potvrzení zdravotní způsobilosti, které potřebují zájemci o studium tělesné výchovy.

Adresné pozvánky na preventivní prohlídky mají odezvu

■ Česká průmyslová zdravotní pojišťovna pokračuje i letos v rozsáhlém celostátním projektu Ministerstva zdravotnictví ČR s přispěním Evropské unie, který má za cíl podpořit prevenci vybraných nádorových onemocnění a upozornit na rizika. V průběhu března rozeslala pojišťovna dalších 190 tisíc dopisů. Od roku 2014, kdy akce odstartovala, to je dohromady téměř 870 tisíc pozvánek.

Připomeňme, že cílovými skupinami jsou ženy ve věku 45 až 70 let, které neabsolvovaly screeningové vyšetření prsou. Na preventivní prohlídku ke gynekologovi jsou zvány ženy ve věku 25 až 70 let. Pokud jde o prevenci karcinomu tlustého střeva a konečníku, jsou to ženy i muži ve věku od 50 do 70 let.

Dopis s pozvánkou je určen pojištěncům, kteří déle než 4 roky neabsolvovali preventivní prohlídky a současně u nich neevidujeme provedené vyšetření prevence rakoviny tlustého střeva, u žen dále prsu a děložního čípku.



Lidé by neměli podceňovat prevenci, ale v zájmu svého zdraví si sami hlídat návštěvy lékaře. Nejen až potíže nastanou, ale v rámci pravidelných prohlídek. Osvěta sice pomáhá, ale na rakovinu se bohužel stále umírá.

Prohlídka je plně hrazena ze zdravotního pojištění, a pro pozvané klienty je tedy bezplatná.

S dosavadním průběhem kampaně je pojišťovna spokojena. Průměrně se k vyšetření nakonec dostavilo přibližně kolem 20 % z celkového počtu obesla-

ných lidí. Počet odhalených nádorů je prozatím 1 001, ale přesná čísla budeme mít k dispozici po ukončení projektu na konci tohoto roku. Každý včasné odhalený nádor znamená pro člověka menší komplikace, kratší dobu léčení, a tím i větší šanci na uzdravení.

Věděli jste, že ...

- ČPZP poskytuje příspěvek na nákup ochranné přilby pro děti
- Přilba musí být zakoupena v kamenné prodejně nebo e-shopu
- Příspěvek platí pro rodiny pojištěné u ČPZP
- Chraňte své děti před zbytečnými úrazy a získáte **300 Kč**
- Příspěvek spadá do nabídky pro rok 2018



Podporujeme Čokoládovou tretru

■ Atletický mítink Zlatá tretra patří bezesporu ke každoročním největším sportovním událostem. Jednou z nejzajímavějších doprovodných akcí je dětská „Čokoládová tretra“, probíhající v různých městech. Jedná se o symbolickou oslavu mládežnické atletiky formou různých závodů v netradičních, lehce splnitelných disciplínách. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna byla hlavním sponzorem Čokoládové tretry letos například v těchto městech: Uherské Hradiště, Otrokovice, Ostrava, Opava, Český Těšín, Vyškov, Prostějov, Brno, Znojmo, Břeclav, Olomouc a Šumperk.



V rámci Čokoládové tretry si zasportovaly i děti, které zatím nikde nesportují

Největší popularitu má v rámci Čokoládové tretry běh rodičů s dětmi, který je zároveň závodem prvním a zahajovacím. Na vítěze čekají čokoládové palmisky a zmrzlinové poháry. Během minulých ročníků se na závody do Ostravy sjížděly děti z celé Moravy a výjimkou nebyla ani účast zahraničních závodníků. Příjemným zakončením celého klání je vyhledávaná autogramiáda s hvězdami české a světové atletiky.

Čokoládová tretra 2018 navštívila 22 měst, včetně slovenských Košic. Výsledná čísla jsme ještě v den uzávěrky neměli k dispozici, ale vloni cílem proběhlo téměř 6 000 dětí.

„I mezi vítězi byly děti, které se věnují jiným sportům nebo zatím vůbec nikde organizovaně nesportují a svůj talent nerozvíjejí. Snad se nám povedlo jim i všem ostatním ukázat jednu z možných cest, jak mít ve svém životě sport jako oporu a radost, která se pak promítá do dalších oblastí lidské činnosti. A to je naším cílem,“ řekl Jan Železný z titulu hlavního patrona projektu a ředitel IAAF World Challenge Zlatá tretra Ostrava.

Kdo chce přestat kouřit, tomu pomůžeme.

Příspěvek je určen na léčiva na odvykání kouření a na nákup volně prodejných léčivých a podpůrných přípravků zakoupených v lékárně. Za volně prodejných podpůrných přípravků se přitom považuje náhradní léčba nikotinem ve formě náplastí, pastilek, ústního spreje, žvýkaček a podobně.

■ Začíná to nevině, jedna dvě cigarety jen tak na zkoušku. Nenápadně, ale plíživě se počet vykouřených cigaret zvyšuje.

Své o tom ví Janek Nezval, který vykoušel chuť tabáku už na základní škole. Svou vášeň rozjel na gymnáziu a naplno pak na vysoké škole. Sám sobě si nalhával, že je to jen na uklidnění před zkouškou, testem... A vždy hrdě prohlašoval, že až bude chtít, tak kdykoliv přestane. Jenže realita je jiná.

„Určitě kouřím méně, protože se to už nesmí v hospodách. Ale přestat úplně nedokážu, i když bych chtěl,“ přiznává 28letý Janek.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna pomůže svým klientům, kteří chtějí s kouřením jednou provždy přestat. Kuřákům a kuřáčkám starším 19 let, kteří chtějí bojovat s psychickou i fyzickou závislostí na cigaretě, nyní přispějeme částkou až 1 000 korun ročně.

Kuřáci pojištění u ČPZP, kteří se rozhodli již si nezapálit, mohou čerpat

Vyšetření znamének nebolí, jejich zhoubné bujení však může zabíjet

■ Zkontrolovat znaménka si nechejte raději jedenkrát ročně. Pokud se znaménko viditelně mění, tak s návštěvou lékaře neotálejte.

Jindra Sklenář si všiml, že se mu na noze zvětšilo znaménko a mírně ztmavlo. Manželka ho donutila jít k dermatologovi, který ho objednal na zákrok. Potvrdilo se, že se jedná o rakovinné bujení. I když je Jindrovi pouze 35 let, tak patří do rizikové skupiny, protože jeho maminka měla dvakrát zhoubný melanom. Jindra už byl na dalším zákroku, ale tentokrát si oddychl. Naštěstí to nebylo nic nebezpečného. Takové štěstí ale neměla Hanka S., která riziko podcenila. Když se v rámci



Zhoubný melanom patří mezi nejzákeřnější druhy rakoviny

Dne proti melanomu v Ostravě dozvěděla, že musí okamžitě do nemocnice, tak dostala strach. Bohužel se jednalo o rozvinutý nádor, který „nastartoval“ další bujení. Tento případ skončil tragicky, mladá 40letá žena do roka zemřela.

Lidé, kteří mají na svém těle podezřelé pigmentové skvrny či znaménka, si je opět letos mohli nechat zdarma zkontrolovat odborníky v rámci vzdělávacího preventivního programu pod názvem Spolu proti melanomu. V průběhu

května naše pojišťovna zprostředkovala bezplatné vyšetření kůže, stejně jako v minulých letech, lidem ve více městech.

Podle statistik zemře na zhoubný melanom kůže 340 až 400 osob ročně. „Zhoubný melanom patří mezi nejzákeřnější druhy rakoviny, neboť začíná relativně brzy metastazovat do dalších částí a orgánů lidského těla. Proto je životně důležité odhalit nemoc včas,“ zdůraznil revizní lékař České průmyslové zdravotní pojišťovny Jiří Řepišťák.

Boj se závislostí podpoříme finančně

příspěvek v průběhu nebo po ukončení léčby, a to na základě potvrzení ošetřujícího lékaře centra pro závislé na tabáku nebo odborného konzultanta pracoviště České lékárnické komory, a to výhradně v době léčby nebo po ní. Seznam lékařů, center pro závislé na tabáku a odborných lékařů je k dispozici na stránce Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz.

Moderní je nekouřit. Proč? Kuřáci jsou více postiženi infarktem, mrtvicí, rakovinou, nemocemi cév, ale také neplodností či poruchami erekce.



V Česku umírá na následky kouření každý šestý člověk, denně to je přibližně 50 lidí. Vysoká úmrtnost kuřáků ale není jediným negativním důsledkem – kouření snižuje plodnost, ničí kolagen v pokožce a při průměrných cenách cigaret to už je znát i v peněžence.

Denisa Krejčíříková: Běh v přírodě

■ Denisa pochází z Bolatic, ale v současné době žije v Ostravě. Sportuje od útlého mládí, na vysoké škole hrála florbalovou ligu. Zvítězil ale časově méně náročný běh, kde se postupně vypracovala k fyzicky velmi náročným vytrvalostním a extrémním závodům. Specializuje se na skyrunning (extrémní horský běh, kde se překonává nadmořská výška minimálně 2 000 m, stoupání dosahuje alespoň 30 %), maraton a běhy do vrchu.

Zdraví je podle vás ta nejlepší výbava. Podstoupila jste někdy zátěžové testy nebo jiná základní vyšetření?

Zátěžové testy jsem podstoupila a doporučuji je všem aktivním sportovcům. Myslím si, že je to skvělá možnost, jak nejen odhalit možná skrytá rizika, ale i hodnotit efektivitu tréninku v delším časovém horizontu. Není vždy lehké odhadnout únosnou hranici zatížení a vyvarovat se všech přetížení nebo i možného přetrénování. Je prima, že Česká průmyslová pojišťovna přispívá na sportovní prohlídky. Navíc má řadu dalších prospěšných programů, které se chystám v budoucnu využít, včetně různých speciálních programů zdravotního pojištění.

Jste fyzioterapeutkou v lázních Sanatoria Klimkovice – studium tohoto oboru bylo logickým vyústěním lásky ke sportu?

V době, kdy jsem se hlásila na studium fyzioterapie, jsem ještě aktivně neběhala, ale dělala jsem spoustu jiných sportů a byla stále v pohybu. Ani jsem si nedokázala představit, že budu studovat nějaký „statický“ obor. A vzhledem k tomu, že jsem tíhla k biologii, chemii, fyzice, bylo mé směřování docela logické. Každopádně se domnívám, že sportovní zkušenost, kladný vztah k pohybu a především vnímání



Letos se Denisa ještě chystá absolvovat pěkný horský Jesenický nebo Slezský maraton, běhy do vrchu a možná po několika letech i silniční půlmaraton.

těla v pohybu je plusem každému fyzioterapeutovi. V Sanatoriích se věnuji fyzioterapii dětí s vývojovou a neurologickou problematikou, jeden den v týdnu pracovním trávím v soukromé ambulanci v centru Ostravy, kde jsou mémi pacienti dospělí klienti. Hlavně tam se

Byla jste svědkem kolapsu nějakého účastníka závodu?

Nikdy jsem naštěstí nemusela poskytovat první pomoc nebo řešit zásadní zdravotní problém s nutností neodkladné pomoci zdravotníků. Několikrát jsem po proběhnutém závodě tejpovala přetížené úpony svalů nebo podvrtnutí kotníků, ale to jsou z hlediska závažnosti maličkosti.

Jak funguje sounáležitost při závodech?

Běhám především v horách a tam tvoří běžci jednu velkou partu. S většinou se znám osobně a mnozí jsou mémi dobrými mnohaletými přáteli. I mně jiní běžci darovali energetický gel a já jim třeba magnesium proti křečím. Na trati mnohokrát zápasíme více se svými limity než s ostatními běžci a pomoc je samozřejmost. Můžu za sebe říci, že na většině závodů panuje zdravá rivalita, a přesto velmi přátelská atmosféra, většina běžců se navzájem podporuje a v cíli si poblahopřejí.

Dokázala byste obětovat titul za ochranu jiného sportovce na trati?

„Jakoukoli bolest bychom měli respektovat jako cennou informaci a výstrahu, že něco není v pořádku. Tělo si to pamatuje a jednou si vybere úroky.“

moje vášeň pro běh propojuje s prací, mnoho mých pacientů řeší problémy vyplývající z kombinace profesního zaměření, sportovního zatížení a třeba i vývojového aspektu.

a po horách mě neskutečně baví

Mnohokrát se mi stalo, že jsem s jinými běžci mýjela závodníka, který stál či seděl u trati a evidentně nepokračoval v závodě. Každý z proběhnutých běžců se ho zeptal, zdali je v pořádku nebo nepotřebuje pomoc. Dalším faktem je, že mám jako zdravotník zákonnou povinnost první pomoc poskytnout.

Nemáte ani gram tuku, vypracované svaly, zdravá strava plná zeleniny. Předpokládám, že knedlíkům a koblíhám neholdujete. Vaše tělesná schránka musí šlapat jako hodinky. Nebo se mýlím?

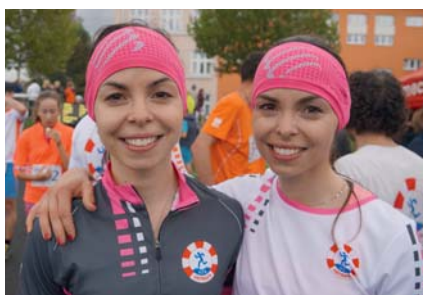
Snažím se jíst hlavně pestře, ale třeba ty koblihy opravdu nejím. Upřednostňuji potraviny z kvalitních, jednoduchých, průmyslově nezpracovaných surovin. Miluju ovoce, zeleninu a nyní



parmazán. Nicméně nepodlehla jsem žádnému momentálnímu trendu, nejsem vegan, vegetarián, neuctívám raw ani bezlepkovou stravu, piju kafe s mlékem a miluju hořkou čokoládu. Pokud ale po svém těle chci, aby zvládalo každodenní práci, tréninky a dokázalo adekvátně regenerovat, je zdravá strava přirozenou součástí mého života.

Při běhu dostávají zabrat klouby. Dříve jste běžela jen po asfaltu a po rovině, nyní v přírodě. Pěšiny jsou určitě vhodnější pro kolena, ale běh po kamenech a výšková převýšení už zase tolik ne.

Tak ta změna asfalt – hory přišla samozřejmě postupně, s čím dál větší touhou



Konkurence roste Denise (vlevo) v jejím dvojčeti Ivoně (vpravo).

po svobodném pohybu v přírodě. Nicméně velkým aspektem byla i rostoucí výkonnost, musíte se jednoduše „vyběhat“. A největší vliv mělo to, že mě běh v přírodě, po horách, neskutečně bavil. Z hlediska zatížení je běh sám o sobě poměrně náročnou posturální aktivitou, která není vhodná úplně pro každého. Zvláště seběhy nebo náročné skyrunningové závody nejsou z hlediska zatížení kloubního aparátu nejvhodnější, nicméně pokud své tělo zatěžujete rozumně, postupně a především dlouhodobě, jsem přesvědčená, že po adekvátní přípravě můžete náročný závod odběhnout bez větších rizik zranění.

Běháte extrémní trasy, například v závodě Lysacup nemáte konkurenci. Jdete do toho s pocitem „tak dneska je to zase v suchu, znovu budu na bedně“, nebo na startu přeci jen zapochybujete?

Co se týká Lysacupu, letos určitě konkurenci mám, mé dvojčete Ivoně mi šlape na paty a běhá letos moc pěkně a vyrovnaně. Jinak já pochybuji na startu pořád, to k tomu patří, stejně jako schopnost zase tu svoji mysl zklidnit a zkoncentrovat na start. Největšími soupeři jsou naše vlastní limity fyzické a někdy i ty psychické.

Co vás nejvíce při nebo po závodech bolí? Jak si sama fyzioterapeutka ordinuje

relax? Jdete za kolegyní, nebo si dokážete pomoci sama?

Co mě nejvíce bolí? To je různé podle typu, délky i náročnosti závodu. Do velké míry si dokáži pomoci sama, ale větší neustupující problémy často s kolegy minimálně konzultuji nebo si domluví i terapii. Vždy to pro mne byla velmi cenná zkušenost i do fyziopraxe a v podstatě z ní čerpám každý den.

Jak se udržujete v kondici?

Běžecskou zátěž se snažím kompenzovat lezením na bouldru, speciálními balančními cviky, obecnou vytrvalost získávám nejvíce v létě z dlouhých cyklovýletů s přáteli. (Vysv.: Bouldering je druh lezení provozovaný bez lana na malých skalních blocích nebo nízkých skalách několik metrů nad zemí).

Tomu, že je běhání návykové, věřím z vlastní zkušenosti. Zatím jste ve svém mladém životě neměla pauzu, stále jste sportovala. Dovedete si představit, co bude za pět let? Plánujete rodinu?

Máte pravdu, běžecskou pauzu jsem měla maximálně tříměsíční, a to kvůli studijním povinnostem a časové tísní před státnicemi nebo z důvodu zranění. Nicméně i s léčbou zranění jsem se mohla hýbat jinak, jezdit na kole, chodit po horách, takže samotný běh mi výrazně nechyběl. Ale samozřejmě si dokážu představit, že v dalším životním období běžat nebudu. Doufám, že mě v tom mém životě také potkají úplně jiné priority, rodinné.

Kterého úspěchu si nejvíce ceníte?

Nejvíce si cením účasti na MS ve skyrunningu (Chamonix 2014). Nominace mi byla udělena ještě v letech 2016 a 2017, ale vzhledem k horečkám před závodem v prvním případě a z důvodu zranění třísla v loňském roce zůstala další MS jen u koupení letenek. Cením si samozřejmě i všech medailových umístění v rámci MČR skyrunningu a trojnásobného vítězství v zimním etapovém poháru v běhu do vrchu Lysacup.

Když vás nenapadá, čím nakrmit rodinu

■ Občas všem dojde inspirace, a tak hledáme, co bychom mohli připravit k snědku. Zdrojem může být i pořad Jezte s rozumem, jehož jednotlivé díly jsou ke zhlédnutí na www.jeztesrozumem.cz. V seriálu dietologa a odborníka na revitalizaci organismu Jan Anděl a moderátorka Eva Šimčíková vysvětlují základní pravidla zdravé a vyvážené stravy. V zodpovědném přístupu ke svému zdraví a stravovacím návykům podporuje ČPZP nejen své pojištěnce, ale i širokou veřejnost.



Šalotky oloupeme, nadrobno nakrájíme a v rychlosti je orestujeme na trošce olivového oleje.

Pak k nim přidáme omyté lístky medvědího česneku, které jsou přírodním antibiotikem a účinným antioxidantem.

Přibližně po 2 minutách společného restování přidáme k šalotce a česneku omyté listy špenátu, celou směs zalijeme zhruba litrem horké vody a spolu s 2 kostkami zeleninového bujónu (bez glutamátu) celou směs vaříme.

Zhruba po patnácti minutách vaření

Recept

Zkuste si připravit polévku s medvědí česnekem, která se hodí pro diabetiky, celiaky, alergiky na mléčné výrobky, ale i pro vegetariány a sportovce. Dokonce se může jíst i při redukční dietě.

Medvědí česnek 150 g

Špenát 200 g

Šalotka 2 ks

Zeleninový bujón 2 ks

Olivový olej

Barevný pepř

sundáme hrnec ze sporáku a jeho obsah do hladka rozmixujeme. Pak už můžeme do misky nalévat lahodnou krémovou polévku, jejíž zelenou hladinu ještě posypeme čerstvě namletým barevným pepřem a ozdobíme kvítky medvědího česneku.

Důležité informace a mapa poboček ČPZP

Infocentrum: 810 800 000
597 089 205

E-mail: posta@cpzp.cz

Web: www.cpzp.cz

www.facebook.com/CPZP.cz

**Preventivní programy, služby
a produkty pro celou rodinu**

- 25 500 smluvních zdravotnických zařízení
- 3. největší zdravotní pojišťovna
- 1,2 milionu pojištěnců
- 110 poboček po celé ČR





Křížovka

„Kdepak jste nechal pruty, pane Novák?“ ptá se lékárník známého rybáře, který si přišel pro lék. „Na co bych měl pruty, když mám chřipku?“ „No vidíte, já vám říkal, že ... (tajenka)!“			AUTOR: -KAWI-	PRYSKY- RICE	LISTNATÝ STROM	BÝVALÝ OBCHOD- NÍ DŮM	ZPĚVNÍ PTÁCI	POSILUJÍ- CÍ LÉKY		SPZ KAR- VINÉ	BOHYNĚ ÚRODY	ČISTIT V PRAČCE	PRORÁ- ŽET		MIZET	OBŽIV- NOUT
			SLASTNÝ POCIT						AROMAT. BYLINA					SLO- VENSKY „ZE“		
			ZAČÁTEK TAJENKY						ČERNÝ NÁPOJ					SPOJKA		
			VÁHA OBALU ZBOŽÍ											ZNAČKA LYŽÍ		
	NIZOZEM. FILOZOF	NEOHEB- NÁ PRAVI- DELNÝ ČAS. ÚSEK								VYSAZO- VÁNÍ						
										STARO- GERMÁN						
DRUH NEMOCI						HORSKÁ LOUKA					USAZE- NINA					
						NAMÁ- HAVĚ DÝCHAT					BŮŽEK LÁSKY					
BRKA					NÁŠ SKOKAN							TÍM ZPŮ- SOBEM				STUPEŇ VÝKON- NOSTI V DŽUDU
					TĚŽIVEC							MOHA- MED. UCĚNEC				
IRENKA				NOUZE						AKADE- MIE MÚZ. UMĚNÍ				PŘED- LOŽKA		
				STA- ROEG. SARKO- FÁG						ANG. „PO- LOŽKA“				CYKLO- HEXA- NON		
BÁS- NICKÝ ZÁPOR				VРАНÍCI					SÍDLO V ITÁLII						TAHLE	
				NĚMECKY „SEM“					DESET DESÍTEK						KÓD LET. KUQA	
NÁZEV PLANE- TKY							SLOVEN- SKY „STA- RENČIN“									
							SLOVEN- SKY „JIL“									
KONEC TAJENKY																POMŮCKY: IMOLA, OOHIRA, RICHI, SPINOZA
DRUH NEROSTU						POVR- CHOVÝ DŮL				DOSNA						

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají nejnovější album Markéty Konvičkové s názvem JÁ. Vyluštěnou tajenku pošlete do 31. 10. 2018 na e-mailovou adresu soutez205@cpzp.cz.

SUDOKU

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

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

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



Hlídáme termíny vašich preventivních prohlídek!

ČPZP vám zdarma zašle SMS upozornění o blížícím se termínu prohlídky:

U praktického lékaře

U stomatologa

Ženy u gynekologa

Aktivujte si službu na pobočce, v E-přepážce ČPZP
nebo telefonicky na Infocentru.

