

# Zpravodaj

Vojenské zdravotní pojišťovny ČR

2/2017

**OPERACE  
ROBOTEM  
NA VLASTNÍ OČI**  
ŠETŘÍ TĚLO PACIENTA,  
POMÁHÁ CHIRURGOVI

**JAK NA  
OBEZITU  
DĚTÍ**  
NAUČTE JE  
MILOVAT  
POHYB

*Smj*  
**EVY SAMKOVÉ**  
OLYMPIJSKÁ MEDAILE  
A PAK STARDANCE

JSME S VÁMI

25  
★let★

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**VOZP**  
VOJENSKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY  
201

# POZOR! OD NOVÉHO ROKU SE MĚNÍ PLATBY POJISTNÉHO

## OSOBY SAMOSTATNĚ VÝDĚLEČNĚ ČINNÉ (OSVČ)

Od 1. ledna 2018 činí minimální měsíční vyměřovací základ OSVČ 14 989,50 Kč a minimální záloha na pojistné na zdravotní pojištění bude 2024 Kč.

Zálohu ve výši 2024 Kč musí hradit OSVČ, které zahájily v roce 2018 samostatnou výdělečnou činnost, nebo i ty, které by podle Přehledu o příjmech a výdajích ze samostatné výdělečné činnosti platily zálohy nižší než 2024 Kč, s výjimkou osob, které nemají stanoven minimální vyměřovací základ.

Záloha na pojistné je splatná vždy od 1. dne kalendářního měsíce, za který se platí, až do 8. dne následujícího měsíce. Pro OSVČ je minimálním vyměřovacím základem dvanásťnásobek 50 % průměrné měsíční mzdy v národním hospodářství.

## OSOBY BEZ ZDANITELNÝCH PŘÍJMŮ (OBZP)

Minimální měsíční pojistné na zdravotní pojištění pro OBZP je navázáno na minimální mzdu a po jejím zvýšení bude v roce 2018 činit 1647 Kč.

Pojistné je splatné vždy od 1. dne kalendářního měsíce, za který se platí, do 8. dne následujícího měsíce. Případně-li poslední den splatnosti na sobotu, neděli nebo svátek, je posledním dnem lhůty nejbližší následující pracovní den.

OBZP jsou povinny samy platit měsíčně pojistné ve výši 13,5 % z vládou stanovené minimální mzdy.

## ZAMĚSTNAVATELÉ

Za zaměstnance platí pojistné zaměstnavatel a vypočítává se z hrubé mzdy. Zaměstnavatel bude odvádět minimálně 1647 Kč, což odpovídá 13,5 % z minimální mzdy, kterou vláda od 1. 1. 2018 zvýšila na 12 200 Kč.

Je-li skutečný vyměřovací základ zaměstnance nižší, musí doplatit (prostřednictvím svého zaměstnavatele) pojistné ve výši 13,5 % z rozdílu těchto základů (pokud je povinen minimální vyměřovací základ dodržet).

Za den platby pojistného se ve všech případech považuje den, kdy byla částka připsána na účet zdravotní pojišťovny.

## ODVÁDÍTE JIŽ POJISTNÉ NA NOVÝ ÚČET U ČNB?

Číslo účtu pro platby pojistného: 2010201091/0710

Číslo účtu platby penále a pokut: 2010500091/0710

Vojenská zdravotní pojišťovna stále zaznamenává množství plateb, které plátcí posílají na staré účty u ČSOB. Ty však budou již brzy zrušeny a stanou se nefunkčními. Zákon nařídil zdravotním pojišťovnám zřídit účty u České národní banky a z toho důvodu se také změnila všechna čísla účtů. Pokud jste tak ještě neučinili, změňte si prosím včas čísla účtů pro své platby podle následujících pokynů, aby vám zbytečně nevznikl dluh u VoZP. Děkujeme.

### BANKOVNÍ SPOJENÍ U ČNB

Číslo bankovního účtu pro platby pojistného: 2010201091/0710

Pro mezinárodní platební styk: IBAN: CZ93 0710 0000 0020 1020 1091, SWIFT: CNBACZPP

Číslo bankovního účtu pro penále a pokuty: 2010500091/0710

Pro mezinárodní platební styk: IBAN: CZ15 0710 0000 0020 1050 0091, SWIFT: CNBACZPP

### POKUD JSTE OSVČ NEBO OBZP, UVÁDĚJTE:

- Jako variabilní symbol platby své rodné číslo.
- Jako konstantní symbol platby 3558 při bezhotovostní platbě nebo 3559 při platbě složenkou.

### POKUD JSTE ZAMĚSTNAVATEL, UVÁDĚJTE:

- Jako variabilní symbol své platby IČO + specifikaci. IČO je osmimístné, pokud je kratší, je doplněné zleva nulami. Dvojmístná specifikace, označující vnitřní organizační členění, je za IČO zprava, a není-li IČO s VoZP speciálně sjednáno, tvoří ji dvě nuly. Celkový počet míst variabilního symbolu je tedy 10. Výsledná podoba variabilního symbolu je pak např. \*0000123400\*.
- Jako konstantní symbol platby 3558 při bezhotovostní platbě nebo 3559 při platbě složenkou.



6

Eva Samková:  
Mám ambici  
na olympijskou  
medaili

15

Téma: Očkování.  
Proč je důležité  
a na co si dát  
pozor

20

Programy  
prevence 2018:  
přehlednější  
a atraktivnější

32

Chirurgický  
robot v akci.  
Reportáž  
z operace

40

Děti tloustnou.  
Jak je ochránit  
před obezitou?

Editorial: Josef Diessl, generální ředitel VoZP ČR .....	4	Rodina vojáka v nouzi: pomohl fond solidarity .....	30
Pojištění na hory se slevou .....	14	Vzali by vás do armády? Zkuste si Army test .....	39
Benefity za věrnost .....	24	Dětský koutek: luštění i zábava .....	42
Léčba i relaxace ve vojenských lázních se slevou .....	25	Luštění pro dospělé: osmisměrky, sudoku .....	48
Jsmo vám blíže: přehled všech kontaktních míst .....	26	Křížovka o ceny .....	50
Nová regionální struktura VoZP .....	29		

## Magazín Vojenské zdravotní pojišťovny ČR

Vydává VoZP ČR jako periodikum, Drahobojlova 1404/4, 190 03 Praha 9, tel.: 284 021 266

REGISTRACE: MK ČR E 15576, řídí redakční rada VoZP ČR.  
REDAKCE: Jan Mates, Hana Salajková, Stanislava Jelenová

Titulní foto: ČTK

Časopis je neprodejný a je zaslán zdarma pojištěncům VoZP ČR.



## O TOM, CO MĚ TĚŠÍ

Vážení klienti, milí čtenáři Zpravodaje,

když jsem v březnu převzal vedení Vojenské zdravotní pojišťovny, vyhlásili jsme jako jednu z našich priorit zlepšení jejího obrazu u veřejnosti. Časopis, který právě držíte v rukou, je skromným příspěvkem k tomuto úsilí a současně i odrazem toho, co se za těch devět měsíců podařilo.

Oblastí mého manažerského působení je už mnoho let zdravotnictví. Je to obor nevděčný v tom smyslu, že generuje množství emocí, většinou ne právě pozitivních. O to cennější jsou pak příběhy lidí, kteří se nevzdali v nemoci nebo úspěšně bojují s následky zranění. Také o nich je náš časopis.

Jako celoživotního sportovního fanouška a hrdeho dobrovolného fotbalového funkcionáře mě pokaždé zahřeje u srdce, když sleduji na našem hřišti partu malých kluků honících se za míčem. A říkám si, že to s tou mladou, „počítačovou“ generací přece jen nebude tak zlé.

Samozřejmě že tím, kdo určuje celoživotní přístup dětí ke sportu, jsou jejich rodiče. O tom je řeč v tématu o nebezpečném fenoménu současnosti, jímž je dětská obezita.

Motivace našich pojištěnců ke zdravému životnímu stylu je pro nás důležitá. Odpovídají tomu i nové programy zdravotní pre-

vence, jejichž podstatnou součástí je podpora pravidelných pohybových aktivit. Pro příští rok jsme pro vás připravili preventivní programy v nové, přehlednější a věřím, že i atraktivnější podobě. Také s nimi se můžete seznámit na stránkách časopisu.

Vážení a milí klienti, na přelomu roku oslaví Vojenská zdravotní pojišťovna čtvrtstoletí svého působení na trhu veřejného zdravotního pojištění. Z původních sedmadvaceti oborových, resortních a zaměstnaneckých pojišťoven jich dnes nabízí svoje služby „pouhých“ šest. Vojenská zdravotní pojišťovna je mezi nimi. I to je důkaz, že se tohoto výročí dočkala v dobré ekonomické kondici a s mnoha plány na další zkvalitnění svých služeb.

Jedenadvacet nových kontaktních míst, která jsme ve druhé polovině roku otevřeli a o nichž si přečtete uprostřed tohoto čísla, beru jako jeden z našich prvních společných narozeninových dáreků.

Závěrem mi dovoluňte popřát vám šťastné vánoční svátky a do nového roku 2018 hlavně pevné zdraví a životní optimismus.

**Josef Diessl**  
generální ředitel  
VoZP



# KNÍREK BUDE ZASE OLYMPIJSKÝ A SNAD I TA MEDAILE

**text:** Jan Mates, Hana Salajková | **foto:** Snow nomads, Red Bull Content Pool

POŘÁD JE TO TROCHU POTRHLÁ, VĚČNĚ SE SMĚJÍCÍ HOLKA, KTERÁ SI NA KAŽDOU FINÁLOVOU JÍZDU MALUJE POD NOSEM KNÍR. A PŘECE JAKO BY EVA SAMKOVÁ ZA ČTYŘI ROKY OD MINULÉ ZIMNÍ OLYMPIÁDY JAKSI „DOSPĚLA“ A MALINKO ZVÁŽNĚLA. DO KOREJE POJEDE V ÚNORU JAKO OBHÁJKYNĚ ZLATA A MOŽNÁ NEJVĚTŠÍ ČESKÁ MEDAILOVÁ NADĚJE. „ČLOVĚK SI TO NESMÍ PŘIPOUŠTĚT, JINAK BY SE ZBLÁZNIL,“ ŘÍKÁ SNOWBOARDCROSSAŘKA.





### Jak se snowboardcross změnil od posledních tří zimních olympiád?

Změnil se maximálně. V Turíně 2006 ještě závodníci jezdili na freestylových prknech, která si člověk může koupit normálně v obchodě. Ani moc nevěděli, která technologie je rychlejší, takže to bylo celé docela vtipné. O čtyři roky později ve Vancouveru už byla úplně jiná trať, prkna byla snowboardcrossová a nikdo už nejezdil na tvrdém vázání. Za další čtyři roky v Soči už to proti Vancouveru nebyl až tak velký skok, protože se to nemůže zlepšovat donekonečna, ale technologie prken se určitě zase pohnula hrozně moc.

### Není ten vývoj trochu na úkor zábavy, že už to není tak „free“ sport?

To si nemyslím. My se tím pořád bavíme. Základ toho sportu zůstal: pořád jedete ve čtyřech nebo v šesti lidech dolů a baví vás předjíždět. Čili v základní myšlence se nic nezměnilo, jen se zlepšují lidi, materiály, trať a zrychluje se to.

### Jak je to s kamarádstvím a rivalitou mezi snowboardisty?

My holky se dole v cíli vždycky pozdravíme, pográtujeme těm, které postupují nebo které vyhrály. I lidi zvenčí mi říkají, že u nás panuje přátelská atmosféra.

### EVA SAMKOVÁ (24)

- Pochází z Vrchlabí
- Snowboardingu se věnuje od 5. třídy
- Po zraněních z freestylu přešla v roce 2008 na snowboardcross
- Trénuje s Markem Jelínkem a Jakubem Flejšarem
- Ve volném čase jezdí na koni, surfuje, tancuje, hraje na saxofon

### Neuvažujete třeba o rozšíření profesionálního záběru mimo svoji disciplínu, ať už na snowboardu, nebo v jiném sportu?

To určitě ne, už tak mi snowboardcross zabírá tolik času, že bych nic jiného nezvládala. A zároveň jsem nikdy v žádném sportu nebyla tak dobrá, abych ho dělala profesionálně. Jiné sporty si užívám právě proto, že v nich nemusím závodit.

### Jak se liší příprava na olympiádu v Pchjongjangu 2018 od přípravy na Soči 2014?

Měli jsme mnohem kvalitnější letní soustředění. Před Soči jsme byli na Novém Zélandu, kde jsme hlavně jezdili volně ve snow parku a bylo to takové pohodovější. Letos v létě jsme mohli díky olympijskému výboru a Dukle vyrazit do Chile a do Argentiny na klasický tréninkový kemp, kde jsme měli velkou snowboardcrossovou trať. Rozdíl je právě díky ježdění přímo v trati, takový trénink jsme předtím nikdy neměli, to je skvělé.

### Do Koreje pojedete v pozici obhájkyně zlata. Je pro vás stresující, že budete „ta, od které se čeká medaile“?

Stresující to asi bude, ale člověk si to prostě nesmí připouštět a musí se to snažit filtrovat, protože jinak by se z toho zbláznil. Když se to nepovede, tak se svět nezboří, obzvlášť v našem sportu, kde vás může sebemenší chyba vyřadit, protože třeba vyjedete z trati, což se mi povedlo na mistrovství světa. Já se samozřejmě snažím připravit nejlíp, jak umím. Chci přijet do Koreje v nejlepší formě. Uvidíme, jak to dopadne.

### Máte nejvyšší ambice, budete chtít zlato?

Mám ambice na top trojku. Když člověk pravidelně obsazuje místa na pódiu ve Světovém poháru, tak to ani jinak nejde. Takže se to snad semele dobře.

### Už si umíte poradit s popularitou, která vás po minulých olympiádě docela deptala?

Někdo se s popularitou vypořádá dobře, protože chce být slavný. Já jsem nad tím vůbec neuvažovala, když je vám dvacet, tak nad takovými věcmi prostě nepřemýšlíte, takže jsem z toho byla taková unavená. Člověk se musí naučit najít si čas pro sebe a filtrovat opravdu důležité věci od zbytečnosti.

### Kde všude vlastně budete trénovat do olympiády?

Podzimní část se odehrává na evropských ledovcích v Itálii a Rakousku. Na začátku >>



## NEJLEPŠÍ VÝSLEDKY

- Olympijská vítězka (Soči 2014)
- Vítězka Světového poháru (2016/2017)
- Stříbrná na X Games (Aspen 2014, 2016)
- Vítězka univerziády (Trento 2013)
- Mistryně ČR
- Trojnásobná vítězka MS juniorů



ledna už začne Světový pohár, takže budeme cestovat po Evropě. A dva týdny budeme dokonce trénovat v Česku, na Dolní Moravě, na to se těším. Když jsem před koncem roku doma, tak trénink spočívá v suché přípravě: vytrvalost, posilovna, atletika a nějaká fyzioterapie. Když jsme na ledovci, tak jednou až dvakrát denně jezdění a do toho lehčí posilování.

### Jak důležitá je příprava na jižní polokouli v době, kdy jsou u nás teplé měsíce?

Je to velice důležité. My jsme na tuhle přípravu měli navázané dva závody Světového poháru a tam člověk jede s mnohem lepším pocitem, že je rozjezděný, víc si věří, je zvyklý na velkou trať. Světové týmy tak trénují každý rok.

### Co víte o podmínkách v dějišti korejské olympiády a s jakým předstihem se tam vydáte?

My jsme tam byli před dvěma lety, takže tu

**„Člověk se musí naučit najít si čas pro sebe a filtrovat opravdu důležité věci od zbytečnosti.“**

trať jsme si docela najezdili. Měla by být podobná, ale přesně to nikdo neví. Asi tam budou chtít udělat nějaké změny. Sníh tam byl stoprocentně umělý, všechno to bylo nastříkané. A jinak to tam bylo příjemné, nebyla tam ani extra zima. Víme, že máme vesnici poměrně nedaleko od ski areálu, takže to bude v pořádku. Myslím, že tam pojedeme maximálně deset dní před závodem.

### Je možné, že na olympiádě zopakujete „fintu“ ze Světového poháru, kdy jste nechala soupeřky na startu ujet a pak je všechny předjela?

Myslím, že to dělat nebudeme, protože na olympiádě jsou všichni extrémně skvěle při-

pravení. Ono to nejde dopředu říct, bude záležet na trati, na rozpoložení mém i ostatních závodnic.

### Které ze soupeřek považujete za „nejnebezpečnější“?

Určitě mezi ně patří Američanka Lindsey Jacobellisová, Australanka Brockhoffová, Italka Moioliiová, tři Francouzky, dvě Kanadanky a nejméně dvě další. Holek je ve špičce zkrátka dost, určitě víc než v Soči.

### S Ester Ledeckou budete na zimní olympiádě z české výpravy dvě možná největší adeptky na medaile. Jak moc se spolu znáte? Fandíte si navzájem na závodech?

S Ester se známe odmala, kdy jsme spolu trénovaly free style. Tedy ona Ester vždycky trénovala víc než my ostatní holky dohromady (smích). Takže známe se, vždycky spolu prohodíme pár slov, ale během sezony se moc nepotkáváme. Občas se vidíme na společných akcích, jako je mistrovství světa

a olympiáda. Samozřejmě Esterce fandím a doufám, že na olympiádě bude moct závodit ve dvou disciplínách – na lyžích i na slalomovém prkně.

### Zkuste odhadnout, jak byste dopadla ve slalomu a naopak, jak by si podle vás vedla Ester, kdyby zkusila snowboardcross?

Esterka je hrozně šikovná, takže si myslím, že by jí to šlo. Tuším, že kdysi jela na několika olympiádách mládeže ve snowboardcrossu a neumístila se vůbec špatně. Já bych ve slalomu dopadla velice špatně, protože jezdím na úplně jiném prkně a mám jiné postavení.

### Existuje pro snowboardcrossaře nějaká větší meta než olympiáda?

Asi ne, i když pro mě je také obrovská meta, kterou jsem si splnila v minulé sezoně, celkové vítězství ve Světovém poháru. To je totiž ukazatel toho, jak člověk umí jezdit vyrovnaně a připravit se na každý >>



závod. Ale olympiáda tím, že se koná jednou za čtyři roky, je hodně mimo všechny ostatní závody.

**Kdesi jste řekla, že jste na knírek už trochu alergická. Přesto, budete si ho na závodech malovat dál – i na olympiádě?**

Od té doby, kdy jsem si ho namalovala poprvé, si ho maluju na každý finálový závod. Takže ho budu mít samozřejmě i na olympiádě. Nejsem alergická na knírek, ale na to, že se mě lidé pořád dokola ptají, jak to vzniklo.

**Co třeba zkusit překvapit nějakým úplně jiným symbolem?**

Nevím, jestli bych si třeba místo knírku neměla namalovat nad obočí jitrnice (*smích*), i když ty by zase nebyly vidět pod brýlemi. Myslím, že raději zůstaneme u toho knírku, na olympiádu zase vymyslíme nějaký speciální.

**Líbí se vám kníratí muži?**

Ježíšmarjá, já nevím (*smích*). Někomu knír nesluší vůbec, jinému ano, nemůžu to takhle generalizovat.

**Pokaždé se sportovců ptám i na zdravotní aspekty jejich sportu. Která část těla nejvíc trpí u snowboardcrossařů?**

Jako ve všech zimních sjezdových sportech i u nás hodně trpí kolena, já už jsem taky po operaci křížového vazy, ale zatím je to dobré. Pár lidí má také problémy se zády, to je kvůli tomu, že pořád dřepujeme. Takže obecně vazy, kolena a záda.

**Je to sport, který hodně bolí?**

Je třeba rozlišovat různé druhy bolesti. V našem sportu proti těm vytrvalostním nezažíváme až tolik bolest z vyčerpání. Bolí samozřejmě různá zranění a pády, to ano.

**Musíte dodržovat přísnou životosprávu, nebo se to ve snowboardingu zase tak moc neřeší?**

Nějakou životosprávu dodržuju, ale nerada to řeším moc, protože pak je na tom člověk zaseklý. Snažím se dobře stravovat, abych se cítila fajn, do toho jednou dvakrát denně trénuju, cvičím. Člověk se o sebe snaží starat, protože chce, aby mu tělo sloužilo dál. Ale samozřejmě že se někdy napijeme, dáme si i večer po tréninku pivo, to se nic nestane.

**Měla jste nebo máte díky mamince, která je zdravotní sestřička, nadstandardní péči?**

Já mám jako sportovkyně nadstandardní péči od olympijského výboru. Mamka to naopak nikdy příliš neprožívala, říkávala, že naražené bolí víc než zlomené. Myslím si, že je to dobře, protože z dítěte nevyroste hypochondr.

**Jste členkou Dukly, armádního sportovního centra. Nabídlí vám i členství v armádě?**

Já jsem teď v civilu, ale mám možnost vstoupit přímo do armády. Musela bych podstoupit tříměsíční přijímací ve Vyskově. Možná se k tomu někdy dokopu, ale zatím

**„Nevím, jestli bych si třeba místo knírku neměla namalovat jitrnice nad obočí.“**

nemám ani potřebu, ani čas. Je to určitě zajímavé, protože se naučíte nové věci. Kamarádi sportovci říkali, že to bylo docela drsné.

**Zvládáte při všem tréninku a závodech i studium?**

Teď jsem přerušila studium na FTVS kvůli olympiádě a nabitě sezoně, ale chtěla bych znovu nastoupit do školy, jakmile to bude možné.

**Jak se má váš koník Pepin, kterého jste dostala za zlato ze Soči?**

Pepin se má skvěle, je v Zárýbech u Brandý-

sa nad Labem a starají se tam o něj krásně. Když mám čas, tak se za ním zastavím, teď je to kvůli všemu shonu složitější, což je mi líto a chtěla bych to napravit.

**Neplánujete rozšíření stádečka?**

Plánuju, ale až skončím s profesionální sportovní kariérou a budu mít na to čas. Teď bych si akorát koupila koně a nestarala se o něj, byla by to zase jen starost pro jiné lidi.

**Hrají koně větší roli ve vašich plánech na dobu po ukončení sportovní kariéry?**

To asi ne. Víím, že koně vždycky budu mít, mám je ráda, ale beru je jako hobby. Sportovní ambice na koních mě přešly už dávno.

**Ví se o vás, že také ráda surfujete. V čem je jízda na vlně podobná jízdě na sněhu a v čem se liší?**

Podobná je v tom, že si stoupnete na prkno a jedete, ale zároveň se to chová úplně jinak – nemáte vázání, musíte sledovat vlnu, vědět, kdy ji máte chytit a kdy pořádně zapadlovat. V tom nejsem moc dobrá. Jen když jsem ve vodě s někým zkušenějším, kdo mi říká, kde mám sedět, tak je to trochu lepší.

**Pomůže začátečníkovi na surfu průprava ze snowboardu – to, že má natrénovanou rovnováhu a sílu?**

Možná trochu ta stabilita, ale surf je mnohem vratší a chová se jinak. Nejdůležitější je naučit se chytit vlnu a v tom snowboard nepomůže.

**Máte čas i na některé dalších záliby – saxofon, tanec...?**

Na saxofon nemám vůbec čas, už strašně dlouho plánuju, že si ho koupím. A s tancem je to totéž, zatancuju si akorát na nějaké party.

**Už přišla nabídka ze StarDance?**

Já bych strašně ráda šla do StarDance, i když teď nemůžu. Ale kdyby přišla nabídka po olympiádě, tak bych ji myslím využila.



# SKVĚLÉ POJIŠTĚNÍ NA HORY NYNÍ S RODINNOU SLEVOU 20 %

VoZP | ERGO

CHYSTÁTE SE JET LYŽOVAT DO ALP NEBO TŘEBA DO TATER? JAKOŽTO KLIENTI VoZP MÁTE U NAŠÍ PARTNERSKÉ POJIŠŤOVNY ERGO ZVÝHODNĚNÉ CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ. A POZOR, PRO RODINY NYNÍ PLATÍ DALŠÍ SLEVA 20 PROCENT. POJIŠTĚNÍ SJEDNÁTE ZA PÁR MINUT ON-LINE NA WWW.DOVOLENAVKLIDU.CZ NEBO NAŠICH POBOČKÁCH.

**O**smnáctiletý Čech při lyžování na Slovensku srazil dítě, které si zlomilo nohu. Měl však na hory uzavřené pořádné cestovní pojištění, takže výdaje nemusel hradit sám. „Za hospitalizaci, ošetření a dopravu do nemocnice jsme poškozenému vyplatili 167 095 Kč,” vypočítává Pavel Šuranský, člen představenstva pojišťovny ERGO. A přidává další příběhy: „Klientka se zranila na lyžích, za ošetření bylo vyplaceno 49 991 Kč. Dva muži si zavolali horské záchranáře, vyplatili jsme 8970 Kč – měli totiž uzavřené volitelné připojištění zásluhy Horské služby.”

To jsou skutečné situace z oddělení likvidace pojistných událostí, které dokládají, že při cestách za hranice není radno spoléhat se na štěstí. Ušetřených pár desítek korun na pojištění se snadno může zvrtnout ve statisícové výdaje. A u cest do hor to platí dvojnásob. Spolehlivé cestovní pojištění přitom není nijak drahé, což klienti VoZP snadno zjistí na stránce [www.dovolenavklidu.cz](http://www.dovolenavklidu.cz). V několika

krocích si zobrazí pojistné a rovnou si mohou sjednat smlouvu on-line. Tak například jeden dospělý má pro týdenní pobyt kdekoli v Evropě v balíčku za 154 korun neomezené léčebné výlohy a asistenční služby, a to včetně pojištění úrazu při lyžování nebo snowboardingu na sjezdovkách. V ceně je dále pojištění škody způsobené jiné osobě, pojištění zavazadel i lyží proti krádeži, trvalých následků úrazu či odškodné za pobyt v nemocnici. Za deset korun na den navíc je člověk pojištěn i pro případ zásahu Horské služby. **A pokud je jednou smlouvou pojištěn rodič alespoň s jedním dítětem do 15 let, už se na ně vztahuje zmíněná dvacetiprocentní rodinná sleva.** Cestovní pojištění pro klienty VoZP má mimořádně široký rozsah a vztahuje se dokonce i na extrémní sporty. Milovníci adrenalinu si připlatí 462 korun na týden a mohou se pustit na freeride včetně extrémních sjezdů po vysazení z helikoptéry nebo se třeba vydat na náročnou skialpinistickou túru.

## V ZIMĚ CHŘIPKA, OD JARA KLÍŠŤOVKA... PRÁVĚ TEĎ JE NEJLEPŠÍ DOBA NA OČKOVÁNÍ

text: Renata Malinová | foto: fotolia.com

NA SILVESTRA SI SE SVÝMI BLÍZKÝMI POPŘEJEME DO NOVÉHO ROKU HODNĚ ZDRAVÍ A... A U TOHO MNOHDY ZŮSTANE. NA PREVENCI ČEŠI ZAPOMÍNÁJÍ, PŘIČEMŽ ZVLÁŠŤ ZANEDBÁVAJÍ OČKOVÁNÍ. TO NÁS PŘI TOM SPOLEHLIVĚ CHRÁNÍ PŘED ZÁVAŽNÝMI, I SMRTELNÝMI, INFEKCEMI. PRÁVĚ AKTUÁLNÍ JE OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE ČI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ.



mi lidmi a chronicky nemocnými. Například v Nizozemsku, Velké Británii, Španělsku či Itálii je proočkovanost rizikových skupin mezi 60 až 75 procenty, v tuzemsku jen kolem 20 procent. Tady je několik důležitých faktů:

- V Česku ročně onemocní chřipkou statisíce lidí.
- V průměru 2000 lidí ročně v souvislosti s chřipkou zemře.
- Nejvyšší úmrtnost je mezi seniory, pro něž bývá nebezpečnou komplikací zápal plic.
- Nejčastěji chřipka postihuje děti ve školním věku, mladistvé a mladé dospělé.
- U dětí chřipku nejvíce komplikuje zánět středního ucha a vedlejších dutin nosních.

**Z**atímco děti jsou u nás díky povinnému očkování velmi dobře chráněny proti vybraným infekcím, u nepovinných vakcín pro děti i dospělé, které nejsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění, značně pokulháváme. Dobře patrné je to třeba na „obyčejné“ chřipce, v důsledku které u nás ročně zemře mnohem víc lidí než při dopravních nehodách. Na celém světě ročně onemocní chřipkou 10 až 15 procent populace. Zvýšené, až smrtelné riziko představuje pro seniory nad 65 let a také pro každého chronicky nemocného pacienta. I proto by podle Světové zdravotnické organizace (WHO) mělo být minimálně 75 procent lidí z této rizikové skupiny proti chřipce očkováno.

### NENÁPADNÝ ZABIJÁK

Ve srovnání s jinými evropskými státy je v Česku proočkovanost vakcínou proti chřipce velmi nízká – pouhých čtyři až sedm procent. Zaostáváme i v podílu očkovaných lidí v rizikových skupinách, tedy mezi starší-

Šložením protichřipkové vakcíny se každoročně upravuje podle doporučení WHO v návaznosti na aktuálně cirkulující viry. A právě s ohledem na to, že virus chřipky neustále mutuje, je dobré očkování každý rok opakovat. Kromě seniorů a chronicky nemocných pacientů se vakcinace doporučuje rovněž obězním lidem a kuřákům, dále těhotným ženám, ale i těm, které plánují těhotenství během chřipkové sezony. >>

### SPOTŘEBA VAKCÍN PROTI CHŘIPCE NA 1 000 OBYVATEL

Česko	40–70
Evropa	150–200
USA a Kanada	až 330





Viry klíšťovky na nervové buňce.

## KLÍŠTĚ SNADNO CHYTÍTE I V MĚSTSKÉM PARKU

Další mimořádně nebezpečnou infekcí je klíšťová encefalitida, onemocnění virového původu, které postihuje mozek a mozkové blány a může zanechat trvalé následky. Virus nejčastěji přenášejí klíšťata a Česko bohužel patří k rizikovým evropským oblastem s vysokým výskytem tohoto parazita.

Z toho důvodu by mělo patřit k nepostradatelné výbavě na teplé měsíce roku očkování proti klíšťové encefalitidě.

Když se virus v těle rozmnoží, proniká do centrální nervové soustavy a poškozují nervové buňky. Nemocný má prudké bolesti hlavy, zvrací, projevují se poruchy vidění i strnutí šije. Někteří pacienti zůstávají trvale postiženi například obrnou ruky, chronickými bolestmi hlavy, poruchami soustředění nebo depresemi.

### PROOČKOVANOST PROTI KLÍŠTĚVÉ ENCEFALITIDĚ V RIZIKOVÝCH EVROPSKÝCH OBLASTECH

Česko	23 %
Švédsko	30 %
Německo	50 %
Lotyšsko	50 %
Rakousko	80 %

## MŮŽE SE TO TÝKAT I VÁS

Vojenská zdravotní pojišťovna v rámci zdravotní prevence přispívá svým pojištěncům na nehrzená očkování proti chřipce, klíšťové encefalitidě, pneumokokovým a dalším infekcím a mimo 13. rok věku také proti papilomaviru, který může zapříčinit rakovinu děložního čípku a další onemocnění.

**Chřipka:** Nejvhodnější doba pro očkování je před začátkem chřipkové sezony, která propuká v epidemiích zpravidla na přelomu roku. Očkovat lze i na začátku této epidemie, ochrana však nastupuje až po zhruba čtrnácti dnech. Imunita přetrvává šest měsíců až rok. Protože se virus chřipky neustále mění, je třeba očkování každý rok opakovat.

**Klíšťová encefalitida:** I v tomto případě se doporučuje zahájit očkování v zimním období tak, aby byl pacient již v sezoně výskytu klíšťat dostatečně chráněn. Očkovací schéma obsahuje tři počáteční dávky a následné přeočkování jednou dávkou po třech až pěti letech. Očkování je vhodné jak pro

děti od jednoho roku věku, tak pro dospělé, u nichž mívá onemocnění vážnější zdravotní následky.

**Pneumokokové nákazy:** Největší riziko představují pro děti do pěti let proto se s očkováním začíná ve věku kolem dvou měsíců. Další rizikovou skupinou jsou dospělí nad 60 let. Mezi obávané projevy pneumokokových nákaz patří pneumonie (zápal plic), meningitida (zánět mozkových plen), otrava krve a artritida (zánět kloubů). Očkování zajišťuje minimálně pětiletou ochranu.

**Lidský papilomavirus (HPV):** Virus se přenáší v drtivé většině pohlavním stykem a k infekci jsou nejnáchylnější mladé dívky,

V Česku se ročně nakazí stovky lidí, přičemž ve výskytu tohoto onemocnění jsme dlouhodobě na prvních místech mezi evropskými státy. Účinným očkováním je přesto chráněna jen necelá čtvrtina tuzemské populace.

Pamatujte na to, že infikování klíšťovou encefalitidou hrozí i při zcela ojedinělé vycházce do přírody. Očkování je tedy vhodné nejen pro děti, ale i pro dospělé, zvláště pak lidi v seniorském věku, u nichž bývá průběh nemoci vážnější a je vyšší riziko trvalých následků.

A vůbec nemusí jít pouze o pravidelné turisty, chataře, zahrádkáře nebo houbaře. Riziková je i procházka v městském lesoparku. Na očkování by proto neměli zapomínat ani pejskaři.

V Česku byla loni klíšťová encefalitida diagnostikována u 565 lidí, jeden pacient na tuto nemoc zemřel. Případy této nebezpečné nákazy se objevily ve všech krajích, nejvíce nemocných však zaznamenali v Jihočeském kraji, na Vysočině a v Plzeňském kraji.

u nichž se očkování doporučuje jako ochrana před rakovinou děložního čípku. Chlapce očkování chrání před rakovinou penisu, konečnicku, ale i před genitálními bradavicemi. **Ostatní očkování:** Volitelných, respektive doporučených očkování proti vážným nemocem je samozřejmě víc. Ať už jde o očkování proti meningokokovým nákazům, planým neštovicím, rotavirovým nákazům, či virové hepatitidě typu A. Na možnosti a vhodnost vakcinace se ptejte praktického lékaře. Včas se zajímejte také o takzvaná cestovatelská očkování, například proti břišnímu tyfu, choleře či žluté zimnici.

**Lymská borelióza:** Proti této zákeřné nemoci přenášené klíšťaty bohužel zatím není na trhu očkovací látka. Borelióza přitom může mít velmi vážné následky, zvláště když se diagnostikuje pozdě. V takovém případě může napadnout srdce, klouby a nervovou soustavu. Čeští vědci již oznámili objev vakcíny, která vytvořila protilátky u zvířat a pro lidi by mohla být dostupná asi za tři roky.

## PRAKTICKÝ PRŮVODCE OČKOVÁNÍM

### Základní otázky a odpovědi



#### Jaká očkování jsou povinná?

Povinné je v Česku pouze očkování dětí, a to proti devíti základním onemocněním: záškrt, černý kašel, tetanus, dětská obrna, virová hepatitida typu B, choroby vyvolané bakterií Haemophilus influenzae b, zarděnky, spalničky a příušnice.

#### Hradí povinná očkování zdravotní pojišťovna?

Plně hrazená z veřejného zdravotního pojištění jsou povinná očkování státem určenými vakcínami.

#### Můžu si pro povinné očkování dětí vybrat jinou vakcínu?

V rámci povinného očkování lze použít jinou v ČR registrovanou očkovací látku, než kterou zajistí ministerstvo zdravotnictví, náklady na ni však plně hradí rodiče.

#### Jaké nepovinné očkování má zdarma senior nad 65 let?

Očkování proti chřipce a také proti pneumokokovým infekcím.

#### Komu pojišťovna plně hradí dobrovolné očkování proti lidskému papilomaviru?

Očkování je hrazeno v případě, že je zahájeno od 13. do dovršení 14. roku věku. Platí to nejen pro dívky, ale od příštího roku nově i pro chlapce.

#### Je potřeba sledovat zdravotní stav před očkováním?

Ano, u dítěte je nutné alespoň tři dny před očkováním sledovat, zda nemá zvýšenou teplotu, kašel, vyrážku, průjem, bolesti hlavy a podobně. Změny zdravotního stavu je vždy potřeba předem oznámit lékaři.

# ÚČINNĚJŠÍ PREVENCE NEŽ OČKOVÁNÍ NEEXISTUJE

text: Renata Malinová | foto: archiv

PRAVÉ NEŠTOVICE JSOU JEDINOU SMRTELNOU NEMOCÍ, KTERÁ JIŽ BYLA VYMÝCENA. VE SVĚTĚ SE STÁLE VYSKYTUJÍ MOR, CHOLERA ČI BŘIŠNÍ TYFUS A OBJEVUJÍ SE NOVÉ INFEKCE, JAKO JE VIRUS ZIKA. JEDINĚ DÍKY OČKOVÁNÍ JSME SCHOPNI DRŽET INFEKCE NA UZDĚ, ŘÍKÁ RENOMOVANÝ EPIDEMIOLOG A VAKCINOLOG ROMAN CHLÍBEK.



## Plk. prof. MUDr. ROMAN CHLÁBEK, PhD.

- Vědecký sekretář České vakcinologické společnosti ČLS JEP.
- Vedoucí katedry epidemiologie na Fakultě vojenského zdravotnictví Univerzity obrany v Hradci Králové.
- Mezinárodně uznávaný odborník v problematice vakcinace a klinických studií se zaměřením na vývoj nových vakcín a jejich zavádění do praxe.
- Podílel se na vývoji a hodnocení vakcín např. proti lymfické borelióze, hepatitidám, pásovému oparu, meningokokům skupiny B a mnoha dalším.

## Jaký je zájem Čechů o očkování ve srovnání se zahraničím?

Troufám si tvrdit, že o dost menší. Poměrně vysokou proočkovanost máme u povinných očkování, i když také zde je poslední dobou patrný pokles. U dobrovolných očkování je situace výrazně horší, je vidět rozdíl v přístupu k prevenci u nás a v západních evropských zemích. V Anglii dosahují 94 procent proočkovanosti proti pneumokokům, u nás je to pouhých 68 procent. Dobrovolná proočkovanost proti lidskému papilomaviru je u nás 58 procent, v Anglii více než 90 procent.

## Kterou nemoc, proti níž se lze dát očkovat, Češi nejvíce podceňují?

Klíšťovou encefalitidu, v níž patříme mezi země s nejvyšším výskytem v Evropě, dále

lidský papilomavirus a chřipku. Lidský papilomavirus je přitom příčinou zhoubných nádorů u žen i mužů a vakcína proti tomuto viru je tudíž protinádorovou očkovací látkou. A chřipka může mít u oslabených osob, chronicky nemocných lidí nebo seniorů smrtelné následky.

## Jaké mýty o očkování považujete za nejškodlivější?

Mýtus, že očkování není účinné a že příčinou snížení výskytu infekčních nemocí je lepší zdravotní péče. Léčba řeší následek, nikoli prevenci. Lepší péče a léčba antibiotiky snižuje komplikace a počet úmrtí, ale nemohou snížit vlastní výskyt infekčních nemocí ani jim předcházet. Nebezpečný je i mýtus, že očkování způsobuje autismus, astma, cukrovku a poškození imunity. Stejně tak názor, že očkování se má u dětí odložit do věku jednoho až dvou let. Důsledkem těchto mýtů, které byly vědecky opakovaně vyvráceny, je odmítání očkování, pokles proočkovanosti a ohrožení velmi malých dětí i jejich okolí.

## Proč myslíte, že je u nás tolik odpůrců očkování?

Odpůrci očkování se často rekrutují z řad alternativních léčitelů, homeopatů nebo osob, které na sebe potřebují hlasitě upozorňovat. Mnohdy se považují za jediné šířitele pravdy a místo očkování mají připravené jiné „zaručené“ přípravky a placené služby, které „očistí organismus“ a „srovnají imunitu“. Je velmi důležité naučit se rozlišovat hlučné demagogy od možná tišších, ale odborně fundovaných lidí. Výsledkem působení odpůrců očkování je historicky nejnižší proočkovanost proti spalničkám a příušnicím, která v roce 2016 klesla pod 90 procent, v některých městech dokonce pod 75 procent. Pak se nelze divit, že máme novodobé epidemie spalniček jako letos v první polovině roku.

## Jaké jsou tedy hlavní argumenty pro očkování?

V medicíně dosud nebylo objeveno nic účinnějšího v primární prevenci, než je očkování. Kromě dezinfekce pitné vody nejnajdeme nic, co by tak dramaticky snížilo výskyt infekcí ve světě a bylo schopno kon-

trolovat šíření nálezů. Vždy je lepší nemoc předcházet než spoléhat na mírný průběh či absenci komplikací. A dnešní očkovací látky jsou bezpečné, účinné a schopné chránit nejen jedince, ale také jeho okolí.

## Mnohá očkování mají několik dávek. Dodržují to lidé a absolvují celý cyklus?

Většina lidí dodrží počet dávek pro tzv. základní očkování, které je vždy důležité dokončit. Jinak by očkování nemuselo být účinné. Je to nutné dodržet, i kdyby se další dávka aplikovala později, než je doporučeno. Častěji však lidé zapomínají na přeočkování, která jsou potřebná pro prodloužení doby ochrany. Dospěli by si měli hlídat deseti- až patnáctileté termíny pro přeočkování proti tetanu, přeočkování proti klíšťové encefalitidě po pěti až deseti letech nebo jednorázové přeočkování proti černému kašli.

## Je nyní nějaká riziková skupina, která by se měla přeočkovat vakcínou aplikovanou v dětství?

Ano, jsou to mladí dospělí, u nichž se nyní více vyskytují spalničky, černý kašel a příušnice. Proti černému kašli se doporučuje přeočkování všem, proti spalničkám a příuš-

## Dnešní očkovací látky jsou bezpečné a účinné.

nicím tehdy, když se v okolí tato nemoc vyskytne. Dobré je sledovat i vhodná očkování pro jednotlivé věkové hranice, například proti pásovému oparu v 50 letech nebo proti pneumokokům v 65 letech.

## Jak jste na tom s očkováním vy sám?

Jsem očkován proti všem nemocem, které byly součástí očkovacího kalendáře v době mého dětství. Navíc jsem očkován proti žlutence typu A a B, proti pneumokokům, proti klíšťové encefalitidě a proti meningokokům. Každoročně se také očkuji proti chřipce. K tomu samozřejmě cestovatelská očkování před odjezdem do rizikových zemí.



# PEČUJETE O ZDRAVÍ SVÉ RODINY?

## MY VÁM S TÍM POMŮŽEME

CHRÁNIT SEBE A SVÉ DĚTI OČKOVÁNÍM, PŘEDCHÁZET NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM, PRAVIDELNĚ SE HÝBAT, PEČOVAT O CHRUP... TO VŠECHNO PATŘÍ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU. A TO VŠECHNO DOHROMADY TAKÉ DOKÁŽE POŘÁDNĚ PROVĚTRAT RODINNOU POKLADNU.

**M**y ve VoZP jsme si dobře vědomi mimořádné důležitosti zdravotní prevence, ale i nemalých výdajů s ní spojených. Proto svým klientům dlouhodobě pomáháme finančními příspěvky na očkování, pohybové aktivity, péči o zuby nebo na preventivní vyšetření nehrazená z veřejného zdravotního pojištění. Nejinak tomu bude i v roce 2018.

Preventivní programy jsme zpřehlednili, zvýšili jsme limit čerpání u nejžádanějších příspěvků a ještě více jsme zjednodušili cestu k nim. Držíme se zásady, že zdravotní prevence má být dostupná každému, proto našim klientům nastavíme do cesty žádné překážky ve formě střežení kreditů či bodů nebo nutnosti vlastnit kartu.

Každý pojištěnec si může stejně jako v minulých letech vybrat tři příspěvky za rok. U většiny příspěvků přitom stačí včas, tedy do 90 dnů od data úhrady, podat žádost a k té přiložit doklad o úhradě. Podrobné podmínky, formuláře žádosti i všechny doklady potřebné k čerpání příspěvků budou od Nového roku zveřejněny na webových stránkách [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz).

Pro lepší přehlednost jsme příspěvky prevence pro rok 2018 rozdělili do tří programů namísto dosavadních šesti.

■ **Program „Zdraví“** je určen k podpoře očkování, dále k pomoci ženám v citlivém období těhotenství a prvních měsících po narození miminka, k podpoře zdravého chrupu a také dárcovství krve.



- **Program „Pohyb“** chceme motivovat děti, dospělé i seniory k aktivnímu životnímu stylu a k pravidelnému sportování.
- **V programu „Prevence“** jsou k dispozici příspěvky na vyšetření, která mohou zachránit život tím, že v organismu včas odhalí případné počínající rakovinné bujení, a také příspěvek na odvykání kouření.

Na dalších stránkách Zpravodaje se s jednotlivými preventivními programy na rok 2018 můžete seznámit podrobněji.

# PROGRAM ZDRAVÍ

**P**říspěvky na očkování jsou důležitou součástí nového programu s názvem Zdraví. Dále jsme do něj zahrnuli velmi žádané příspěvky pro těhotné ženy, příspěvky na dentální hygienu a zubní rovnátka a také odměny pro dárce krve.

## Odměny pro dárce krve a krevních derivátů

### ■ 300 až 2000 Kč

Bezpríspevkovým dárcům krve, krevní plazmy a kostní dřeně lze poskytnout poukázky v hodnotách 300 až 2000 Kč podle počtu odběrů (podrobnosti budou od 1. 1. 2018 zveřejněny na [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)). Tyto poukázky se nezapočítávají do limitu tří příspěvků na pojištění ročně.

## Vitaminy pro děti

### ■ 200 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce pojištěncům ve věku dvou až 15 let na vitamínový přípravek odpovídající věku dítěte.

## Dentální hygiena

### ■ 400 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou ročně každému pojištěnci na dentální hygienu (ošetření či instruktáž). Příspěvek se nevztahuje na dentální pomůcky.

## Fixní rovnátka pro děti

### ■ 1 500 Kč

Příspěvek lze poskytnout pojištěncům do dovršení 18 let jednou za celou dobu léčby na materiál u nově zhotoveného pevného ortodontického aparátu.

## Očkování proti infekcím

### ■ 500 Kč (dospělí) ■ 1000 Kč (děti)

Příspěvek bude možné čerpat jednou v roce na jakékoli očkování, které není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění, a to na kteroukoli dávku očkovacího cyklu.



## Očkování proti lidským papilomavirům

### ■ 1500 Kč

Papilomaviry se přenášejí především sexuálním stykem a u žen i mužů mohou způsobit rakovinu. Očkování je hrazeno z veřejného pojištění pouze tehdy, když je zahájeno od 13. do dovršení 14. roku věku. Dívky i chlapci ve věku od 14 do 18 let mohou na toto očkování dostat jednou v roce příspěvek 1500 Kč.

## Prevence v těhotenství

### ■ 1000 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce na jeden z následujících produktů: prvotrimestrální screening; kurz pohybových aktivit pro těhotné; předporodní kurz.

## Vitaminy pro těhotné

### ■ 200 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou ročně na multivitaminový či vitamínový přípravek vhodný k užívání v těhotenství.

## Pomůcky k péči o miminko

### ■ 1000 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce každému dítěti po dobu šesti měsíců od narození na následující produkty: pomůcky pro kojení a krmení, monitor dechu a pomůcky pro péči o miminko (teploměr, polohovací polštář, váha, odsávačka hlenů).

# PROGRAM POHYB

**P**říspěvky na pohybové aktivity patří v preventivních programech tradičně mezi nejžádanější. Jistě proto velkou část našich pojištěnců potěší, že jsme u některých z nich pro rok 2018 zvýšili limit čerpání. Příspěvek na školní sportovní a ozdravné pobyty, který bylo dosud možno čerpat pouze jednou za školní docházku, bude napříště možné získat každoročně. Na podporu fyzické aktivity seniorů se zavádí zcela nový příspěvek na kloubní výživu.

## Plavání

■ 400 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce všem pojištěncům na permanentní vstupenku do bazénu (i ve formě nabití čípu či karty), na plavecký kurz nebo na kurz plavání rodičů s dětmi (v tomto případě musí být dítě i dospělý doprovod pojištěni u VoZP ČR).

## Školní sportovní a ozdravné pobyty

■ 500 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou ročně pojištěncům ve věku od šesti do 19 let na sportovní nebo ozdravné pobyty organizované základní nebo střední školou během školního roku, které trvají nepřetržitě nejméně pět dní včetně dne příjezdu a odjezdu.

## Kloubní výživa pro seniory

■ 300 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce pojištěncům ve věku 65 a více let na výdaje při nákupu potravinových doplňků určených k podpoře zdraví a správné funkce kloubů.

## Cvičení a regenerace

■ 500 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce všem pojištěncům na pohybové a rege-

nerační aktivity (vč. cvičení rodičů s dětmi) kondičního a preventivního charakteru (základní tělesná výchova, různé druhy kondičních a posilovacích cvičení, sauna, masáže atp.). Příspěvek se nevztahuje na týmové, míčové, bojové, kontaktní, jezdecké, motoristické, zimní a extrémní sporty či sporty a aktivity se zvýšenou pravděpodobností zranění.

## Sportovní lékařská prohlídka pro děti

■ 250 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou ročně pojištěncům ve věku do 18 let na preventivní lékařskou prohlídku nutnou k členství ve sportovní organizaci, kroužku nebo klubu.

# PROGRAM PREVENENCE

## Prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku

■ 150 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce pojištěncům od 40 do dovršení 50 let na screeningové vyšetření k prevenci rakoviny tlustého střeva pomocí Haemocult testu, případně jiného standardizovaného testu.

## Prevence rakoviny prsu

■ 800 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou za dva roky ženám ve věku od 30 let do dovršení 40 let na ultrasonografické vyšetření a ženám ve věku od 40 let do dovršení 45 let na mamografické nebo ultrasonografické vyšetření.

## Prevence rakoviny kůže

■ 400 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce všem pojištěncům na dermatoskopické vyšetření.

## Odvýkání kouření

■ 400 Kč

Příspěvek lze poskytnout jednou v roce pojištěncům od 16 let věku na základě potvrzení vystaveného centrem pro odvykání kouření o léčbě anebo o ukončení léčby.





## VĚRNOSTNÍ KLUB

KROMĚ PŘÍSPĚVKŮ Z PROGRAMŮ ZDRAVOTNÍ PREVENCE POSKYTUJE VoZP JAKO BENEFIT NAVÍC TAKÉ MNOHÉ VÝHODY ČLENŮM VĚRNOSTNÍHO KLUBU. V ROCE 2018 PLÁNUJEME JEHO PROPOJENÍ S CHYŠTANOU MOBILNÍ APLIKACÍ TAK, ABY SE KAŽDÝ ČLEN MOHL KDYKOLI PODÍVAT NA STAV SVÉHO BODOVÉHO KONTA. PROČ JE VÝHODNÉ BÝT VE VĚRNOSTNÍM KLUBU?

### BODY LZE PROMĚNIT VE FINANČNÍ PŘÍSPĚVKY

Každému členovi Věrnostního klubu automaticky připisujeme na konto body za věrnost a za odpovědný přístup ke zdraví. Maminky také získávají body za každé dítě k jeho prvnímu narozeninám. Bod má hodnotu jedné koruny. Za první a druhý rok členství se připisuje 120 bodů, za třetí a každý další rok členství 150 bodů a každoročně až 300 bodů v závislosti na tom, jak pojištěnec čerpá či nečerpá zdravotní péči. Maminkám pak náleží při dovršení jednoho roku věku dítěte 500 bodů.

Body lze použít k proplacení příspěvků na následující produkty či služby: stomatologické výkony a výrobky, vitamíny a potravinové doplňky sloužící ke zdravotní prevenci, plavání, rehabilitační a lázeňská péče, částečně hrazené léky, ochranné pomůcky a prostřed-

ky, optické pomůcky (brýle, čočky, roztoky). K proplacení bodů je potřeba vyplnit žádost a doručit ji osobně nebo poštou spolu s účtenkami nejbližší pobočce nebo jednatelství VoZP. Peníze dostává člen klubu převodem na účet. Formulář žádosti najdete na stránce [www.vozp.cz/vk](http://www.vozp.cz/vk), stejně jako přihlášku do klubu.

### ČLENSKÁ KARTA NA SLEVOU

A to není všechno. Každý nový člen Věrnostního klubu dostane od VoZP zdarma poštou členskou kartu v hodnotě 490 Kč, na kterou lze uplatňovat slevy u obchodníků po celém Česku. V síti čerpacích stanic Benzina s ní můžete načerpat pohonné hmoty o 0,50 Kč na litr levněji. Slevy však můžete uplatnit na více než 2000 obchodních místech včetně mnoha e-shopů. Seznam obchodních partnerů najdete na [www.bonusclub.cz](http://www.bonusclub.cz).

## ŠPIČKOVÁ PÉČE I RELAXACE VE VOJENSKÝCH LÁZNÍCH SE SLEVOU JEN PRO KLIENTY VoZP

INDIVIDUÁLNÍ LÉČEBNÝ PROGRAM, AŽ JEDENADVACET PROCEDUR ZA TÝDEN, LÉČIVÉ PRAMENY PŘÍMO V BUDOVĚ, TO VŠE V KRÁSNÝCH LÁZEŇSKÝCH DOMECH V SRDCI KARLOVÝCH VARŮ NEBO TEPLIC.

**U** našeho partnera, Vojenských lázeňských a rekreačních zařízení (VOLAREZA), mohou nyní těchto služeb využít všichni klienti VoZP, a to se zajímavou slevou. Je to jednoduché: při telefonické nebo e-mailové objednávce u VOLAREZA uvedete, že jste klientem VoZP, a na pobyt ve vybraných vojenských lázních dostanete slevu osm procent. Na recepci při přijetí pak už stačí pouze ukázat kartičku pojištěnce VoZP. Tato nabídka platí pro níže uvedené pobyty v roce 2018, objednané do 28. 2. 2018. Vojenské léčebny

poskytují služby na špičkové úrovni, a to nejen vojákům. Ať už máte lázně hrazené ze zdravotního pojištění, nebo jste samoplátci, jsou pro vás připraveny pobyty v délce od tří do osmi dnů, případně i delší. Samoplátci mohou uplatnit zmíněnou slevu. Každý klient nejprve projde vstupní lékařskou prohlídkou, na jejímž základě mu lázeňský lékař sestaví individuální program zahrnující procedury i pitnou kúru. Ubytování je zajištěno v komfortních jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích. Na jaké pobyty se mohou klienti VoZP aktuálně objednat?



### LÉČEBNĚ-RELAXAČNÍ POBYT Vojenská lázeňská léčebna Karlovy Vary, lázeňský dům Sadový pramen

#### Odpocinek a komplexní léčba osvědčenými karlovarskými postupy

- **Délka pobytu:** sedm dní (šest nocí)
- **Běžná cena:** od 7560 Kč za osobu (podle sezony a typu pokoje)
- **Cena pro klienta VoZP: od 6955 Kč**
- **V ceně je zahrnuto:** ubytování, stravování formou polopenze, léčebně-relaxační program (vstupní prohlídka, sestavení individuálního programu – 21 procedur za týden, pitná kúra, výstupní prohlídka).

#### Rezervace:

- při poptávce prosím uveďte kód VoZP
- e-mail: [volareza-info@vlrz.cz](mailto:volareza-info@vlrz.cz)
- tel.: 973 348 422, 455
- [www.sadovypramen.volareza.cz](http://www.sadovypramen.volareza.cz)



### AKTIVNÍ SENIOR Vojenská lázeňská léčebna Teplice, lázeňský dům Judita

#### Léčebný pobyt zaměřený na problémy pohybového aparátu seniorů

- **Délka pobytu:** osm dní (sedm nocí)
- **Běžná cena:** od 9520 Kč za osobu (podle sezony a typu pokoje)
- **Cena pro klienta VoZP: od 8758 Kč**
- **V ceně je zahrnuto:** ubytování, stravování formou plné penze, lázeňský léčebný program (vstupní prohlídka, sestavení individuálního programu – 14 procedur, pitný režim), zácvik chůze s holemi na nordic walking, parkovné pro osobní auto.

#### Rezervace:

- při poptávce prosím uveďte kód VoZP
- e-mail: [volareza-info@vlrz.cz](mailto:volareza-info@vlrz.cz)
- tel.: 973 287 046
- [www.teplice.volareza.cz](http://www.teplice.volareza.cz)

# JSME VÁM BLÍŽ

**OTEVŘELI JSME PRO  
VÁS NOVÁ KONTAKTNÍ  
MÍSTA PO CELÉ ČR**

JAK JSME AVIZOVALI V LETNÍM ČÍSLE ZPRAVODAJE, VOJENSKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA SE PŘIBLÍŽILA KLIENTŮM A ZDOVNÁSOBILA POČET KONTAKTNÍCH MÍST. NOVÁ JEDNATELSTVÍ VZNIKLA NAPŘÍČ ČESKOU REPUBLIKOU TAK, ABY VŠICHNI POJIŠTĚNCI MĚLI SVÉ KONTAKTNÍ MÍSTOV DOSAHU. NA MAPĚ JSOU ZNÁZORNĚNY POBOČKY A DO JEJICH PŮSOBNOSTI SPADAJÍCÍ JEDNATELSTVÍ. TOTO REGIONÁLNÍ USPOŘÁDÁNÍ VoZP BUDE PLATIT OD 1. LEDNA 2018 (PODROBNĚJI NA STR. 29).



## ADRESY, KDE NÁS NAJDETE:

- PRAHA (pobočka)**  
 Bělehradská 130
- KOLÍN (jednatelství)**  
 Ruběšova 62
- BENEŠOV (jednatelství)**  
 Masarykovo náměstí 158
- PŘÍBRAM (jednatelství)**  
 Pražská 14
- Kladno (jednatelství)**  
 Ctiborova 388
- SÁZAVA (jednatelství)**  
 Sklářská 359
- BRNO (pobočka)**  
 Banskobystrická 40
- VYŠKOV (jednatelství)**  
 Žerotinova 727/2  
*(pondělí a středa)*  
 Kasárna Dědice, V. Nejedlého 692  
*(čtvrtek a pátek)*
- BŘECLAV (jednatelství)**  
 17. listopadu 2995/1a  
*(Dům školství)*
- ZNOJMO (jednatelství)**  
 náměstí Svobody 210/18  
*(otevření se připravuje)*
- JIHLAVA (jednatelství)**  
 Křížová 111/2
- ŽDĀR NAD SÁZAVOU (jednatelství)**  
 Havlíčkovo náměstí 152/4 (OC NBC)
- TŘEBÍČ (jednatelství)**  
 Jihlavská brána 6/2 (OC OÁZA)
- OLOMOUC (pobočka)**  
 U Botanické zahrady 11
- OPAVA (jednatelství)**  
 Popská 222/11 (budova MG Medical Center)
- PROSTĚJOV (jednatelství)**  
 Trávnícká 2 (budova Zdravotnického centra)
- ŠUMPERK (jednatelství)**  
 Generála Svobody 2790/38
- OSTRAVA (jednatelství)**  
 Matiční 2
- FRÝDEK-MÍSTEK (jednatelství)**  
 8. pěšího pluku 2380
- ZLÍN (jednatelství)**  
 J. A. Bati 5645, (Areál Svit, budova 51)
- UHERSKÝ BROD (jednatelství)**  
 Partyzánů 2174 (Měst. nemocnice, pavilon C)
- ÚSTÍ NAD LABEM (pobočka)**  
 W. Churchilla 7
- TEPLICE (jednatelství)**  
 Dlouhá 66/37
- CHOMUTOV (jednatelství)**  
 Revoluční 30
- LOUNY (jednatelství)**  
 nám. Benedikta Rejta 2298
- LIBEREC (expozitura)**  
 Žitavská 4
- NOVÝ BOR (jednatelství)**  
 Dvořákova 385
- PLZEŇ (pobočka)**  
 Koterovská 34
- KLATOVY (jednatelství)**  
 Pražská 161
- DOMAŽLICE (jednatelství)**  
 Msgre. B. Staška 57
- KARLOVY VARY (jednatelství)**  
 Jugoslávská 8
- SOKOLOV (jednatelství)**  
 Křížová 168
- CHEB (jednatelství)**  
 Svobody 767/36  
*(otevření se připravuje)*
- ČESKÉ BUDĚJOVICE (pobočka)**  
 Česká 24
- TÁBOR (jednatelství)**  
 Purkyňova 2961 (OC Slunce)
- PÍSEK (jednatelství)**  
 tř. Národní svobody 181
- STRAKONICE (jednatelství)**  
 U Sv. Markěty, areál tržnice
- JINDŘICHŮV HRADEC (jednatelství)**  
 U Nemocnice 380 (poliklinika)
- HRADEC KRÁLOVÉ (pobočka)**  
 Malé náměstí 13
- PARDUBICE (jednatelství)**  
 Masarykovo nám. 2667
- ÚSTÍ NAD ORLICÍ (jednatelství)**  
 17. listopadu 92
- TRUTNOV (jednatelství)**  
 Bulharská 140  
*(otevření se připravuje)*

**Kontakty VoZP ČR:**  
**telefon: 844 888 888**  
**e-mail: info@vozp.cz**  
**www.vozp.cz**  
**TĚŠÍME SE NA VAŠÍ NÁVŠTĚVU**





Mladá rodina hned po otevření jednatelství v Kladně využila služeb ochotné pracovnice a přihlásila se k VoZP.

## JEDNATELSTVÍ V NOVÉM

# PŘIJĎTE, RÁDI VÁM POMŮŽEME

Od Domažlic po Šumperk, od Frýdku-Místku po Louny... VoZP v druhé polovině roku značně zahustila síť svých jednatelství, kam si pojištěnci mohou osobně přijít vyřídit vše potřebné. Interiér všech kanceláří je sladěn v novém, svěžím designu a naše pracovnice se těší na vaši návštěvu. Bez obav s sebou vezměte i malé děti, máme pro ně připraveny stolečky s hračkami a malováním. Jak to na nových kontaktních místech vypadá, se můžete podívat na této fotostraně.



...a také sladké perníčky v barvách VoZP.



A hned se začalo úřadovat.



Malé Klárce se u nás líbilo a ani chvilku se nennudila.



Takto to vypadá v naší nové kanceláři v Pražské ulici v Klatovech.



V Domažlicích jsme otvírali první školní den. Pro děti byly připraveny dárčky...



Vstup do nového jednatelství v Písku.

# CELÝ KRAJ POD JEDNOU POBOČKOU

## VoZP ZPŘEHLEDNÍ SVÉ REGIONÁLNÍ ČLENĚNÍ

Vážení klienti, plátcí a poskytovatelé zdravotní péče, vedení Vojenské zdravotní pojišťovny ČR si vás dovoluje informovat, že v souvislosti s otevřením nových jednatelství pojišťovna přistoupí počínaje 1. lednem 2018 také ke změnám ve své regionální struktuře.

Jejich cílem je upravit působnost poboček tak, aby plně respektovala platné krajské uspořádání České republiky. Dosud tomu tak nebylo, o většinu krajů se dělily dvě nebo více poboček. Napříště bude vždy celý kraj spadat do působnosti



jedné pobočky. Tímto krokem chceme celý systém zpřehlednit, aby nevznikaly nejasnosti v tom, se kterou pobočkou VoZP vyřizovat platby, vyúčtování péče, pohledávky, reklamace a veškeré další záležitosti.

## VoZP BUDE MÍT I NADÁLE SEDM POBOČEK, NOVÉ USPOŘÁDÁNÍ PLATNÉ OD 1. LEDNA 2018 ZNÁZORŇUJE NÁSLEDUJÍCÍ TABULKA:

POBOČKA VoZP	REGIONÁLNÍ PŮSOBNOST POBOČKY OD 1. 1. 2018	JEDNATELSTVÍ (EXPOZITURA) VoZP V PŮSOBNOSTI POBOČKY OD 1. 1. 2018
Praha	Praha, Středočeský kraj	jednatelství: Benešov, Příbram, Kolín, Kladno, Sázava
Brno	Jihomoravský kraj, Kraj Vysočina	jednatelství: Vyškov, Břeclav, Znojmo, Jihlava, Žďár nad Sázavou, Třebíč
Ústí nad Labem	Ústecký kraj, Liberecký kraj	expozitura: Liberec, jednatelství: Teplice, Chomutov, Louny, Nový Bor
Plzeň	Plzeňský kraj, Karlovarský kraj	jednatelství: Klatovy, Domažlice, Karlovy Vary, Cheb, Sokolov
Olomouc	Olomoucký kraj, Zlínský kraj, Moravskoslezský kraj	jednatelství: Ostrava, Opava, Frýdek-Místek, Šumperk, Prostějov, Zlín, Uherský Brod
České Budějovice	Jihočeský kraj	jednatelství: Tábor, Písek, Strakonice, Jindřichův Hradec
Hradec Králové	Královéhradecký kraj, Pardubický kraj	jednatelství: Pardubice, Ústí nad Orlicí, Trutnov

Prosíme zejména poskytovatele péče a plátce pojistného, aby od Nového roku vše vyřizovali s pobočkou, do jejíž krajské působnosti spadají a která je připravena poskytnout jim veškerý servis.

Pojištěnci VoZP pak mohou i nadále využívat služeb jakékoli pobočky nebo jednatelství bez ohledu na to, kde mají trvalé bydliště.



Šestiletý Filip se po chemoterapii a transplantaci postupně zotavuje. Vrací se mu síla a už může i ven.

## RODINA VOJÁKA V NOUZI

# POMOC PŘIŠLA RYCHLE

text: Jan Mates | foto: archiv Petra Němce

RODINU PRAPORČÍKA PETRA NĚMCE ZAHNALA VÁŽNÁ NEMOC SYNA DO FINANČNÍ TÍSNĚ. NAŠTĚSTÍ OBRATEM POMOHL VOJENSKÝ FOND SOLIDARITY.

**J**e to právě rok, kdy se manželé Němcovi z Tábora dozvěděli od lékařů krutou zprávu, že jejich tehdy pětiletý syn Filip má rozsáhlý zhoubný nádor na játrech. Chlapec musel okamžitě nastoupit drsnou léčbu, která vyvrcholila transplantací jater. Pro rodiče to kromě neskuutečného strachu o syna znamenalo také obrovskou finanční zátěž.

Paní Němcová ze dne na den přestala pracovat, aby mohla být s Filipem nepřetržitě v nemocnici. K výpadku příjmu přibýly nemalé výdaje na dojíždění z jižních Čech do Prahy, také bylo nutné upravit byt – například vybourat a znovu postavit sprchový kout, aby byla jistota, že nikde není zdroj plísní a jiných infekcí. Organismus totiž po transplantaci ztrácí veškerou imunitu. Všude v bytě také Němcovi museli nainstalovat držáky na dezinfekci, papírové ubrusky, na prádlo začít používat speciální prášky, stále dokola dezinfikovat nábytek, denně vytírat dezinfekcí...

Při všech strastech našťastí zafungoval Vojenský fond solidarity (VFS). Filipův táta

Petr Němec je voják a ve finanční nouzi se obrátil se žádostí o podporu současně na ministra obrany i na fond. „Ten zareagoval velice rychle a vyšel nám maximálně vstříc. Poskytl finanční částku, která nám umožnila řešit náklady na splácení hypotéky,“ říká praporčík Němec. VFS také sehnal sponzora na financování hygienických prostředků pro udržování aseptického prostředí v bytě.

„Pomoc od fondu solidarity byla rychlá, účinná a pro mě překvapivá. Do té doby jsem o něm neměl příliš velké povědomí. Podobně je na tom asi většina lidí, kteří slouží v armádě. Dokud se člověku nepříhoda něco podobného jako nám, tak si příliš nepřipouští, že by potřeboval nějakou pomoc. I když máte finanční rezervu, tak je většinou někde vázaná a nedá se k ní tak rychle dostat,“ vysvětluje Petr Němec.

Přesně pro tyto účely byl VFS v březnu 2015 založen. Pomáhá vojákům v činné službě, jejich rodinám nebo pozůstalým, kteří se ocitli v tísní, ať už ze zdravotních, či sociálních důvodů nebo dopadem životních katastrof. Velkou výhodou fondu je, že peníze dokáže postiženým lidem poskytnout velmi rychle. „Vojenský fond solidarity je organizací, která v nejkritičtějších obdobích pomůže. Okamžitě. Adresně. Nezištně,“ shrnuje generálka Lenka Šmerdová, která je od letošního června před-

sedkyní výboru VFS. Na webu fondu vyzývá vojáky k pravidelnému přispívání na sbírkový účet trvalým příkazem. „Je to výraz profesionálního postoje. Postoje ke kamarádům v týmu, postoje k profesi vojáka z povolání. Sama výše pravidelného příspěvku není podstatná,“ apeluje generálka Šmerdová. Do fondu, jehož účet spravuje Charita ČR, však samozřejmě může přispívat každý, ať už fyzické osoby, nebo společnosti.

**Vojenský fond solidarity zareagoval velmi rychle a vyšel nám maximálně vstříc.**

Rok po stanovení diagnózy je malý Filip stále v domácí péči. Chemoterapie mu poškodila sluch, ale s naslouchátky se našťastí šzil rychle. „Hraje si, přibral na váze, nabral zpět svalovou hmotu a už pěkně chodí,“ chválí synovy pokroky táta a posílá společnou fotku z výletu.

Jen jaterní testy dlouho nebyly moc dobré, až 6. listopadu slyšeli rodiče po dalším vyšetření konečně lepší zprávu. „Výsledky byly podle paní doktorky zatím nejlepší od té doby, kdy je syn v domácím léčení, a sono dopadlo taky dobře. Tak snad to bude takhle pořádk,“ věří Petr Němec.

### JAK PŘÍSPÍVAT DO VFS

- Převodem, složenkou nebo trvalým příkazem na účet u České spořitelny č. 44665522/0800, vždy nutno uvést variabilní symbol 918.
- Každý, kdo přispěje částkou nad 1000 Kč v kalendářním roce, může uplatnit snížení základu daně z příjmu fyzických osob. Nejjednodušší způsob je v příkazu k úhradě napsat do kolonky „zpráva pro příjemce“ žádost Charitě ČR o zaslání potvrzení.
- Přispět lze i do sbírkové pokladničky VFS na společenských a sportovních akcích.





# ZHASNĚTE, ZAČÍNÁ OPERACE

text: Jan Mates | foto: Martin Štěrba

V DOPROVODU STANIČNÍ SESTRY VSTUPUJI PŘED OSMOU RÁNO VE VYFASOVANÉM ZDRAVOTNICKÉM OBLEKU A S ROUŠKOU PŘES OBLIČEJ NA OPERAČNÍ SÁL ROBOTICKÉHO CENTRA PRAŽSKÉ ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÉ NEMOCNICE. PAVOUK, JAK TADY ŘÍKAJÍ OPERAČNÍMU ROBOTOVÍ, SE ZATÍM NEHYBNĚ KRČÍ U STĚNY. JEHO CHVÍLE ALE PŘIJDE CO NEVIDĚT...

■ **8.00** Po sále a přilehlých místnostech kmitá sedm lidí. Přípravují všechno na první dnešní operaci pomocí robota. Ten je celý včetně ramen obalený fólií, která se po každé operaci vyměňuje.

Pacient, pětadesátiletý muž, leží na operačním stole a neví o světě. Až ho anesteziolog po třech hodinách probudí, bude jeho tělo zbaveno prostaty, kterou napadl zhoubný nádor. A pro jistotu také blízkých lymfatických uzlin, do nichž se karcinom velmi rád šíří.

Tento muž má štěstí v neštěstí. Jeho nález je jako dělaný pro moderní robotickou operaci, což mu dává velkou šanci, že si tělo po zákroku zachová většinu funkcí.

Ve srovnání s klasickou „otevřenou“ operací (ale i s tou laparoskopickou) totiž robotická chirurgie vykazuje výrazně lepší výsledky nejen v onkologické léčbě, ale i v následné kvalitě života. V případech urologických operací u mužů je to hlavně zachování kontinence a erekce.

## OPERAČNÍ ROBOT DA VINCI

- Víciramenný operační systém, který přenáší pohyby lidských rukou do těla pacienta.
- Nástroje umožňují sedm stupňů pohybu stejně jako lidské zápěstí.
- Americký výrobce co dva roky uvádí na trh novou generaci systému. V pražské ÚVN mají typ Si HD, v několika nemocnicích v Česku už pracují s pokročilejším typem Xi. Ten zahrnuje také inteligentní operační stůl, který sám nastavuje tělo do různých poloh v koordinaci s robotickými rameny, takže pacienta už není nutné polohovat rukama.
- Původně byl operační robot vyvíjen pro americkou armádu. Záměrem bylo umožnit chirurgům operovat na dálku (například z bezpečí letadlových lodí) vojáky zraněné v poli.

O tom, že je robotická chirurgie šetrná k tělu, se pacienti mohou dočíst v desítkách článků na internetu. Ale teprve možností pozorovat operaci přímo na sále laiko-

vi poskytne skutečný vhled do výhod této metody. A to nejen pro pacienta, ale také pro operátora.

## REVOLUCE: OPERÁTER SI SEDL A OPŘEL SI RUCE

V doktorských televizních seriálech to vypadá jednoduše: chirurg po několika-hodinové operaci křepce sundává rukavice a vesele odchází na oběd. Skutečný operátor však podává mimořádný fyzický výkon. Zkuste si několik hodin stát, sklánět hlavu, držet ruce ve vzduchu a celou dobu provádět jemné a přesné úkony. Na to, že byste se třeba napili nebo si odskočili na toaletu, můžete zapomenout – během klasické operace nelze narušit aseptické prostředí v bezprostředním okolí pacienta.

„Když jsem dříve operoval například prostatu – ať už otevřeně, nebo laparoskopicky – tak jsem třeba tři hodiny stál u stolu, různě se kroutil, hledal pohodlnější pozici, zkrátka musel jsem to odmakat. Po dvou takových operacích za den jsem byl zralý si jít rovnou lehnout. Dneska dělám třeba tři i čtyři robotické operace a po práci si jdu zahrát tenis,“ srovnává Jiří Kočárek, vedoucí lékaře Centra robotické chirurgie a primář urologie ÚVN.

V čem tkví tak výrazné ulehčení? Operátor je u ovládací konzole v dostatečné vzdálenosti. Nemá rukavice – pacienta se nedotýká. Ale především pohodlně sedí, má podepřené čelo a podložené lokty.

„Je to jen hra prstů, zápěstí a nohou, které ovládají pedály. Také se můžete kdykoli zvednout, protáhnout se, projít se po sále, dokonce se dojít napít a vyčurat,“ vysvětluje lékař. To vše dohromady výrazně zlepšuje soustředění a přesnost.

Operační robot navíc dokáže eliminovat třas rukou. „Každému člověku se ruce třesou a zvyrazňuje se to s věkem. Dříve nejkvalitnější chirurgové končili v 55 nebo 60 letech, protože už nedokázali dělat některé přesné úkony. Dneska si ke konzole může sednout dobrý chirurg i v sedmdesáti,“ dodává Jiří Kočárek.

Ale to jsme trochu předběhli... >>





Výhodou operování s robotem je, že chirurg sedí a opírá si ruce. Také se může zvednout, a dokonce si i odskočit. Od operačního stolu by se několik hodin nehnul.

■ **8.15** Asistentka operace začíná na bříše pacienta skalpelem nařezávat malé otvory, do nichž se umístí takzvané porty – okrouhlé vstupy, na které se napojí ramena robota. Otvorů je potřeba udělat celkem pět: jeden pro kameru, tři pro operační nástroje a jeden asistentký, kterým lékařka podává dovnitř nástroje, jehly a vláknna, odstraňuje odoperovanou tkáň a především skrze něj odsává tělní tekutiny a kouř. Ano, opravdu kouř: jak se totiž záhy přesvědčíme, jedním ze dvou nejčastějších úkonů, které chirurg uvnitř těla stále dokola opakuje, je koagulace neboli zatavování cév a céviček elektrickým proudem. A jsme u další výhody robota. Operační prostor díky tomuto zatavování minimálně krvácí. Celková ztráta krve u robotické operace se počítá v mililitrech, takže v drtivé většině případů vůbec není potřeba krevní transfuze.

■ **8.22** Na sál přichází hlavní protagonista, primář Kočárek – muž, který byl před dvanácti lety u samého vzniku robotické chirurgie v Česku. Těžko byste u nás hledali zkušenějšího „konzolového chirurga“, jak zní oficiální označení lékaře vyškoleného na operování pomocí robota. Tady je potřeba udělat malou odbočku do minulosti. Jiří Kočárek totiž neobyčejně poutavě vypráví o tom, jak čeští lékaři z ÚVN s robotikou začínali.

### TRÉNINK NA PRASÁTKÁCH A PSÍ HRAČCE V KRABICI

Na podzim 2005 se v zahraničí začaly školit tři týmy z ÚVN – urologický, gynekologický a chirurgický. K tehdejšímu typu robotického systému da Vinci se ještě nedodávaly simulátory, a tak si Češi úplně první operaci vyzkoušeli na pitevně pařížské Sorbonny na mrtvém těle.

„Teprve když jsme prokázali, že umíme robotem pitvat, mohli jsme jít operovat živá zvířata. Trénovali jsme na malých prasátkách, jejichž anatomie docela odpovídá té naší, navíc stejně jako lidské děti nemají vnitřní tuk, takže uvnitř je vše přehledné a krásně vidíte všechny orgány,“ říká primář Kočárek. Následovalo několik stáží na různých evropských pracovištích a mezitím lékaři trénovali v ÚVN, kde už byl nový robot nainstalován. „Místo těla sloužila kartonová krabice, do té jsme si vyřezali otvory, zavedli robotické nástroje a sešivali jsme psí hračku, která byla uvnitř. Dnes už je to mnohem sofistikovaně-

**Teprve když jsme prokázali, že umíme robotem pitvat, mohli jsme jít operovat živá selátka.**

ší, trénuje se na simulátoru, který umí napodobit všechny možné druhy operací včetně komplikací, jako je rozsáhlé krvácení. Simulátor operátora i hodnotí: kolik udělá pohybů, zda je dělá správně, jak rychle operaci zvládne...“ vysvětluje Jiří Kočárek.

Sám měl zpočátku největší problém s tím, že ho robot připravil o hmatové vjemy. Při otevřené operaci se totiž v těle hodně orientuje právě hmatem. Díky zvětšení operačního pole a 3D obrazu se však velmi rychle naučil řídit pouze zrakem.

Mladí chirurgové, kteří vyrostli s joysticky v rukou na počítačových hrách, se podle něj sžívají s robotem naprosto bez problémů: „Mnozí z těch mladých nikdy rukama neoperovali, nikdy nedrželi v ruce třeba ledvinu. A jdou operovat a operují výborně.“

■ **8.55** Jsme zpátky na sále. Robotická ramena jsou „zadokována“ neboli nastavena v portech do správných pozic. Operační prostor v podbříšku pacienta se pomocí speciálního vzduchového přístroje nafoukne, aby se v něm mohl operátor orientovat a pohybovat. Doktor Kočárek už sedí opodál u ovládací konzole, obličej skrytý mezi plastovými kryty monitoru, na palcích a ukazováčcích má navlečené kroužky joysticků.

U operačního stolu sedí na vyvýšené židli asistující lékařka, naproti ní instrumentářka. Za hlavou pacienta pak anesteziolog sleduje údaje o životních funkcích.

Od operátora náhle zazní překvapivý pokyn: „Můžeme prosím zhasnout?“ Načež se sál ponoří do namodralého přitmění. Má to však logiku. Při této operaci si robot svítí přímo v těle a chirurg má před očima dokonalý, desetinasobně zvětšený obraz situace na monitoru, a to ve 3D. Okolní světla by ho rušila podobně jako řidiče auta jedoucího za tmy.

Další dva monitory svítí nad operačním stolem, z toho jeden také trojrozměrný, ale na ten už je potřeba nasadit si brýle jako ve 3D kině. Rázem se před vámi rozprostře obraz strašidelně jasně plně prokvených tkání a nažloutlých tukových ložisek. V ní se nesmírně obratně pohybují nástroje, které při tomto zvětšení připomínají krabí klepeta. Ve skutečnosti mají pohyblivé konce něco přes půl centimetru a chirurg s nimi pracuje na ploše zhruba decimetru čtverečního.

„Evičko, nejdřív uděláme ty uzliny,“ hlásí operátor asistentce, zatímco jedním klepetem stíhá a druhým po stisknutí pedálu elektrickými výboji okamžitě zatavuje krvácející místa. Pokaždé se zvedne sloupek kouře, který asistentka rychle odsaje. Při této první, takzvané ablační fázi operace se lékař postupně prostřihává k místům, která >>







je potřeba z malé pánve pacienta odstranit. V tom, co laikovi připadá jako naprosto nepřehledná červená zmeť, neomylně rozeznává drobné hrbolky uzlin, které jednu podruhé precizně odpreparuje. Při tom nesmí porušit nerv, který inervuje sval vnitřního stehna. I já nyní rozeznávám na okraji monitoru bělavé nervové vlákno, díky němuž může člověk držet nohy u sebe. „Proto se mu říká panenský nerv. Je potřeba k tomu, aby si dívka ochránila panenství,“ vysvětluje Jiří Kočárek.

Při otevřených zákrocích, kde operační pole zdaleka není tak přehledné, se často stává, že se některé nervy přeruší, což pacientům samozřejmě následně znepříjemňuje život. Ruka totiž potřebuje velký okolní prostor, aby se chirurg dostal k orgánům hluboko v břišní dutině nebo v pánvi, a proto, jak říká doktor Kočárek, nadělá v těle mnohem větší paseku. „Obrovská výhoda robotiky pro pacienta spočívá v tom, že nástroje jsou velice malé a přesné, dostanu se s nimi všude. Opravdu cíleně můžu odstranit jen to, co je třeba, a to zdravé tam nechat a nepoškodit,“ dodává.

■ **9.20** Asistentka vytáhla oddělené uzliny a operátor se začíná pracovat k prostatě. Tato žláza o velikosti vlašského ořechu obklopuje močovou trubici pod měchýřem. Jedinou funkcí prostaty je produkovat sekret, který je součástí ejakulátu a zvyšuje životaschopnost spermií. Bohužel je z důvodu, který zatím vědcům není znám, velmi náchylná k rakovinnému bujení.

Karcinom prostaty je aktuálně nejčastější nádorové onemocnění u mužů v západním světě, Česko nevyjímaje, a počet zachycených případů stále stoupá. „Navíc se jeho výskyt posouvá do nižších věkových skupin a ukazuje se, že u nich jsou nádory agresivnější. Když jsem tady na urologii před 25 lety začínal, bylo velmi vzácné, aby pacient ve věku pod 70 let měl nádor prostaty. Dnes operujeme každý týden muže mladšího 60 let,“ popisuje primář Kočárek.

■ **9.35** Zazvoní mobil, operátor pustí joysticky a vyřídí krátký telefonát s kolegou. Vzápětí sám na sobě demonstruje výhodu, o které už byla řeč: vstane, protáhne se a odchází ze sálu. „Jdu se jako starý prosta-

tík vyčurat,“ vysvětlí suše urolog. Nástroje na monitoru jsou zcela nehybné, robotovi se ruce neroztřesou. Za chvíli se operátor vrací a opět usedá ke konzoli.

■ **9.45** Operace dospěla do stadia, kdy se musí pod měchýřem přerušit močová trubice. Kolegyně pomáhá chirurgovi v orientaci tím, že cévkou zahýbá balonkem v močovém měchýři. Doktor nezaváhá a jediným šmiknutím klepeta přestřihne trubici. Následuje přerušování chánovodu a oddělování semenných váčků, to vše musí ven i s prostatou, aby se co nejvíce snížilo riziko, že se karcinom objeví někde jinde. Operovaný muž tím sice přijde o ejakulaci, nikoli však o erekci ani orgasmus.

■ **10.02** Nastává kritická fáze operace. Prostata je uložena velmi hluboko v pánvi a zespodu těsně přiléhá ke konečníku. Při sebemenší chybě hrozí jeho protržení. „Teď mám nervy i já,“ přiznává operátor. Přestane popisovat průběh zákroku a pekelně se soustřeďuje. Když je hotov, musí se ujistit, že konečník skutečně není nikde poraněn. Dělá se to tak, že se do operační dutiny napustí tekutina a do rekta foukne vzduch. „Kdyby se teď objevily bublinky, máme velký problém,“ říká primář. Neobjevily se!

■ **10.07** Prostata je oddělena. Nastává rekonstrukční fáze operace, při které se pahýl přerušené močové trubice přišije zpět k hrdlu močového měchýře. Zahnutá jehla vypadá při zvětšení na monitoru opravdu hrozivě. Lékař si ji neuvěřitelně zručně podává z jednoho klepeta do druhého, neomylně se strefuje do pro mě sotva rozeznatelných okrajů trubice a vlákný oba konce přitahuje k sobě. Vlákna jsou vroubkovaná, což zabraňuje tomu, aby se sešité konce od sebe zase odtáhly. Spoj musí být ihned po sešití vodotěsný, o čemž se tým brzy přesvědčí další „tlakovou zkouškou“.

■ **10.20** „Vyndejte jehlu! Tady odsajte! Zkusíte plnit měchýř!“ zaznívají povely od konzole. „Plníme: sto mililitrů, dvě stě...“ odpovídá kolegyně od operačního stolu. „Vidíte,

nikde není únik tekutiny, je to vodotěsné,“ upozorňuje primář Kočárek. Aby se spoj dostatečně zhojil, musí v močové trubici ještě týden zůstat cévka.

■ **10.25** Jdeme do finále. Asistentka dovnitř těla podá malý sáček, do něhož lékař obratně vloží odoperovanou prostatu a lékařka ji vytáhne z podbřišku ven.

■ **10.26** Hotovo. V sále se rozsvítí, robota odvázejí zpátky ke stěně sálu. Zbývá už jen zašít rány po portech.

■ **10.45** Jiří Kočárek sepisuje operační protokol. „Zvážil někdo prostatu?“ „Čtyřicet tři gramů,“ ozve se odpověď. Podle primáře je vzhledem k věku pacienta jen mírně zvětšená. „Největší, kterou jsme odoperovali, měla 280 gramů,“ říká a už plánuje operace dalších dvou dnešních pacientů. Následovat bude resekce ledviny napadené nádorem a pak další prostata, tentokrát jen zvětšená, která se „vyfrézuje“ laserem.

■ **10.50** Anesteziolog přímo na sále probouzí pacienta: „Haló, probudte se. Zkuste vypláznout jazyk.“ Muž je pořád hodně omámený, ale poslechne. >>



Při šití se používají vroubkovaná vlákna, aby se spoj „nerozjel“.

## EPILOG

Je pátek dopoledne. Po dvou dnech od operace čekám na primáře Kočárka v jeho sekretariátu. Ozve se zaklepání, sestra vede dovnitř pána v županu. Poznávám v něm našeho pacienta. Přichází po svých, je v dobré náladě a ochotně vypráví, jak se dostal až sem, na urologii Ústřední vojenské nemocnice.

„Můj doktor mě chtěl poslat do jiné nemocnice, kde urologie nemá tak dobrou pověst. Řekl jsem, že tam nejdu, a on mi dal moji složku, ať si tedy prý najdu něco sám. Tak jsem zavolał sem a za měsíc jsem měl termín,“ říká dlouholetý pojištěnec VoZP.

Primář Kočárek mu vysvětlil výhody robotické operace a on neváhal. A protože před několika lety podstoupil klasickou otevřenou operaci slepého střeva, může nyní srovnávat: „Je to opravdu velký rozdíl. Teď to trochu pobolívá, ale není to nic hrozného. Cítím se každý den lépe.“

Na chvíli se k nám přidá i pan primář, než ho povinnost zase odvolají jinam. „Na to, že podstoupil komplikovanější operaci zahrnující i lymfatické uzliny, je na tom druhý pooperační den výborně,“ chválí pacienta a potěší ho slibem: „V neděli půjdete domů.“



Robot pomáhá, ale člověka nahradit nedokáže, říká primář Kočárek.

A na úplný závěr ještě jedna dobrá zpráva. Histologie sice u pacienta potvrdila agresivní nádor, naštěstí však bez rozšíření mimo prostatu nebo do uzlin. „Proto v tuto chvíli pacienta považujeme za uroonkologicky vyléčeného, nebude potřebovat žádnou zajišťující léčbu typu chemoterapie či radioterapie,“ napsal mi doktor Kočárek po dvou týdnech od operace.

## ÚČET ZA ROBOTIKU

- Od roku 2008 se robotické operaci podrobilo 588 pojištěnců VoZP.
- Celkově za tu dobu VoZP uhradila za robotické operace 53 586 000 Kč.

PĚT NEJČASTĚJŠÍCH DŮVODŮ OPERACE	POČET OPERACÍ	UHRAZENO	PRŮMĚRNÁ CENA OPERACE
Zhoubný nádor prostaty	443	41 618 964 Kč	93 948 Kč
Obezita	61	5 945 894 Kč	97 474 Kč
Zhoubný nádor konečnicku	20	1 504 600 Kč	75 230 Kč
Zhoubný nádor ledviny	13	1 345 628 Kč	103 510 Kč
Hydronefróza*	9	617 805 Kč	68 645 Kč

\*rozšíření ledviny v důsledku městnání moči

## MÁTE FYZIČKU JAKO VOJÁK?

V UNIKÁTNÍM PROJEKTU ARMY TEST SI MŮŽE CELÁ RODINA VYZKOUŠET ARMÁDNÍ FYZICKÉ TESTY



Na každý Army test dohlíží vojáci, což hlavně děti motivuje k lepším výkonům.

Udělat dvanáct shybů, třicet dva kliků za půl minuty, dvaapadesát leh-sedů za minutu a uběhnout tři kilometry za dvanáct minut musí mladý muž ve věku od 18 do 30 let, aby dosáhl nejlepšího hodnocení při testech vojáků české armády.

A stejné normy platí pro dospělé účastníky Army testu – unikátního projektu pro širokou veřejnost, který letos po celém Česku začala pořádat Asociace pro podporu aktivní zálohy a jehož partnerem je Vojenská zdravotní pojišťovna.

Děti i dospělí, muži i ženy si mohou vyzkoušet, nakolik by uspěli v testech fyzické zdatnosti, které pravidelně každý rok musí podstoupit čeští vojáci. A vojáci – ať už profesionální, nebo v aktivní záloze – na každý Army test dohlíží, což je důležitá součást motivace hlavně pro děti.

„Army test je sportovní akce pro všechny zájemce ve věku od šesti do 60 let. Pro děti jsou pochopitelně jednotlivé disciplíny mo-

difikovány v několika věkových kategoriích,“ představil obsah Army testu jeho iniciátor, kapitán v aktivní záloze Ludvík Cimburek. Takže například místo shybů děti zkoušejí, jak dlouho vydrží viset na hrazdě, nebo místo padesáti leh-sedů za minutu jich musí na jedničku zvládnout „jen“ dvacet.

Dospělí ve věku od 18 do 50 let však už z vojenských norem žádné úlevy nemají. Takže třeba padesátiletý muž musí, aby dosáhl nejlepšího hodnocení, udělat osm shybů s nadhmatem, 38 leh-sedů za minutu, 23 kliků za půl minuty a uběhnout 2650 metrů za dvanáct minut.

Na každém jednotlivém Army testu se ukazuje, že se děti, ale i rodiče, za dohledu vojáků dokáží slušně vyhecovat.

A funguje také vzájemné poměřování v rámci jedné rodiny. Každý účastník totiž na závěr dostane „vysvědčení“, kde vojáci označovali jeho výkony v jednotlivých disciplínách. Nežádá se pak i malý kluk může pochlubit mámě, že jeho by na rozdíl od táty do armády vzali.

Ačkoli projekt běží teprve prvním rokem, už je velmi úspěšný. Na akce chodí desítky rodin a idea se rychle šíří. K projektu se hlásí také školy, sportovní oddíly či pořadatelé dětských táborů.

„První Army test se konal letos v červnu v Chrudimi za podpory tamních elitních vyzkavatelů a od té doby se tento projekt skvěle rozjíždí. Zapojují se do něj sportovní oddíly, skauti, velký zájem mají školy i některé firmy. Tak obrovský zájem jsme nečekali a samozřejmě nás velice těší,“ pochvaluje si Ludvík Cimburek.

Vše o Army testu najdete na stránkách [www.srdceastit.cz](http://www.srdceastit.cz).



## RECEPT NA OBEZITU DĚTÍ? VYTVOŘIT NÁVYK NA POHYB

text: Renata Malinová | foto: fotolia.com

HODINY DENNĚ TRÁVÍ U TABLETŮ, MOBILŮ A TELEVIZE MÍSTO „LÍTÁNÍM“ VENKU, K TOMU SLADKÉ LIMONÁDY A KALORICKÁ SMAŽENÁ JÍDLA. NADCHÁZEJÍCÍ SVÁTKY TENTO TREND JEŠTĚ PODPORÍ. SOUČASNÁ GENERACE DĚTÍ TLOUSTNE A MÁ ZADĚLÁNO NA VÁŽNÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY V DOSPĚLOSTI. JAK TO ZMĚNIT?

„Děti tloustnou především proto, že nemají dostatek pohybu. Nadměru tráví čas u počítačů a mobilů a nevhodně se stravují,“ shrnuje obezitolog Martin Matoulek z 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. „Pokud už v dětství nepoznají příjemné prožitky spojené s pohybem, v pozdějším věku bude velký problém je rozhýbat,“ apeluje na rodiče.

Podle něj se fyzická zdatnost dětí za posledních dvacet let velmi zhoršila. Problém vidí zejména u rodičů, kteří tráví s dětmi pohybovými aktivitami jen velmi málo času. Ať

už kvůli pracovnímu vyčerpání, nebo proto, že sami pohybu neholdují. V Česku má s nadbytečnými kilogramy problém téměř třetina dětí. A podle zatím posledního celostátního antropologického výzkumu z roku 2001:

- bylo mezi dětmi ve věku šesti až 11 let již téměř 9 % chlapců a 8,5 % dívek s nadváhou,
- obezitou dokonce trpělo téměř 7 % chlapců a 6 % dívek,
- zhruba třetina obézních dětí předškolního věku a polovina obézních školáků zůstává obézní i v dospělosti.

### PREVENCE? HLAVNĚ POHYB

Odborníci upozorňují, že i když má dítě kilogramy navíc, nemělo by držet dietu v pravém slova smyslu. Rodiče by měli stravování dítěte zkontrolovat s nutričním terapeutem a pak dbát na dodržování doporučených změn v jídelníčku.

Místo sladkých limonád naučte děti pít vodu, případně jim zpočátku dávejte vodu se sirupem, jehož množství postupně snižujte.

Základním prvkem prevence nadváhy a obezity je však pravidelný pohyb, který vede ke snížení množství tělesného tuku. Navíc zlepšuje fyzickou zdatnost, posiluje sebevědomí a vylepšuje sociální vztahy s vrstevníky.

### JAK NA TO?

Děti bez rozdílu věku učte chodit co nejvíce pěšky. Od útlého věku u nich pěstujte návyk na pohyb jako na něco přirozeného. Již v předškolním věku vedte dítě ke sportu venku – k jízdě na kole, bruslení, lyžování.

Můžete také navštěvovat cvičení pro rodiče s dětmi či třeba kurzy plavání. Mezi pátým až sedmým rokem věku je ideální čas na výběr konkrétní pravidelné sportovní aktivity, která bude dítě bavit.

VoZP rodičům dlouhodobě pomáhá motivovat děti ke sportování finančními příspěvky na podporu pohybu. Pro příští rok připravila samostatný program s názvem Pohyb, kde jsou všechny možnosti přehledně shrnuty (podrobně na str. 22).

### DĚDIČNOST TAKÉ, ALE...

„Přibližně 50 procent naší postavy je kódováno geny. Ale z další poloviny si za to, jak vypadáme, můžeme sami,“ zdůrazňuje obezitolog Martin Matoulek. Rodičům zároveň vzkazuje, že dítě má nejen jejich geny, ale přejímá i jejich stravovací a pohybové návyky. „Pokud rodiče sami nedbají o zdravý životní styl a nevěnují se pohybu, většinou k tomu nevedou ani své dítě a to je velká chyba,“ konstatuje. Pokud se to týká i vás, zapracujte co nejdříve na změně. Uvědomte si, že čím dřív začne mít dítě nadváhu, tím

větší je pravděpodobnost, že je hmotnost bude trápit celý život.

### PŘÍČINY NADVÁHY A OBEZITY

- Nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem.
- Nedostatek pravidelného pohybu a špatná fyzická kondice.
- Přejídání a nevhodný jídelníček.
- Genetická výbava.

### KRITICKÝ VĚK? KOLEM PUBERTY

V obecné rovině lze také říci, že u dětí a mladistvých se trápení s přebytky kilogramy značně podepisuje na jejich citlivé psychice. Obézní děti jsou často vyčleňovány z kolektivů, bývají terčem posměchu, a dokonce i šikany. Samy se bojí znemožnění a vyhýbají se hodinám tělocviku, bazénům a koupalištím. A začarovaný kruh se uzavírá tím, že psychické potíže kompenzují nevhodným jídelm a pitím.

Zvláštní kategorii pak představují mladé dívky, u nichž se odborníci setkávají s opakovanými jo-jo efekty v důsledku držení různých diet.

„V dnešní populaci máme téměř dvacet procent dívek ve věku kolem osmnácti let s podváhou a více než polovina z nich skončí v budoucnu s nadváhou a obezitou,“ varuje lékař Martin Matoulek.

### NEJČASTĚJŠÍ KOMPLIKACE OBEZITY V DOSPĚLOSTI

Více než polovina obézních dospělých trpí vysokým krevním tlakem, který je považován za jeden z rizikových faktorů rozvoje aterosklerózy a kardiovaskulárních onemocnění.

Pro obézní dospělé pacienty je typická i cukrovka druhého typu, jejímž důsledkem bývá například poškození ledvin či postižení oční sítnice.

Obezita bývá spojena také s ucpáváním cév a nebezpečnými srdečně-cévními příhodami. Častý je i výskyt žlučkových kamenů a zánět žlučníku.

Další informace a doporučení odborníků najdete na webu [www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)

POMŮCKA: AMY, BSE, RUR, THOR, TRAMBUS	STRACH	1. DÍL TAJENKY	NEMOC ŠILENÝCH KRAV ZKR.	ŽENSKÉ JMÉNO	HALUZE	JINÁ SLOVENSKY	SEKNOUT
PŘIPRAVIT K ODLETU							
ŠILENÍ							
VRAŽEDNÝ ÚTOK NA VIP OSOBNOST							
VEVNITŘ			INIC. HEREČ. VRÁNOVÉ TVŮJ ANGLICKY			2. DÍL TAJENKY	ARTUR DOMÁCKY
JMÉNO ZPĚVAČKY WINEHOUSE				VYSOKÉ KARTY INIC. HOUSL. ŠPORCLA			
	ŇADRO	OPICE KNIŽNĚ VEN ANGLICKY			PSÍ VAROVÁNÍ NÁKLADNÍ AUTO		
PŘESTÁVAT DRŽET							
ČAPKOVO DRAMA				RODINNÝ DŮM ZKR. CHLAPEC ANGLICKY			JESTLI SLOVENSKY
STARŠÍ ZKR.			VRCHNÍ OVČÁK STARONĚM. BŮH				
	POVEL PSOVI	TOMÁŠ ZDROBNĚLE TAMTA					
3. DÍL TAJENKY						ZVRATNÉ ZÁJMENO	INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA
SOUHLAS				AMERIKA			
BÝVALÝ RUSKÝ VLÁDCE				USEDNUTÍ			

## NAJDI SPRÁVNÝ STÍN



KOLIK LIDÍ  
VIDÍŠ NA  
OBRÁZKU?



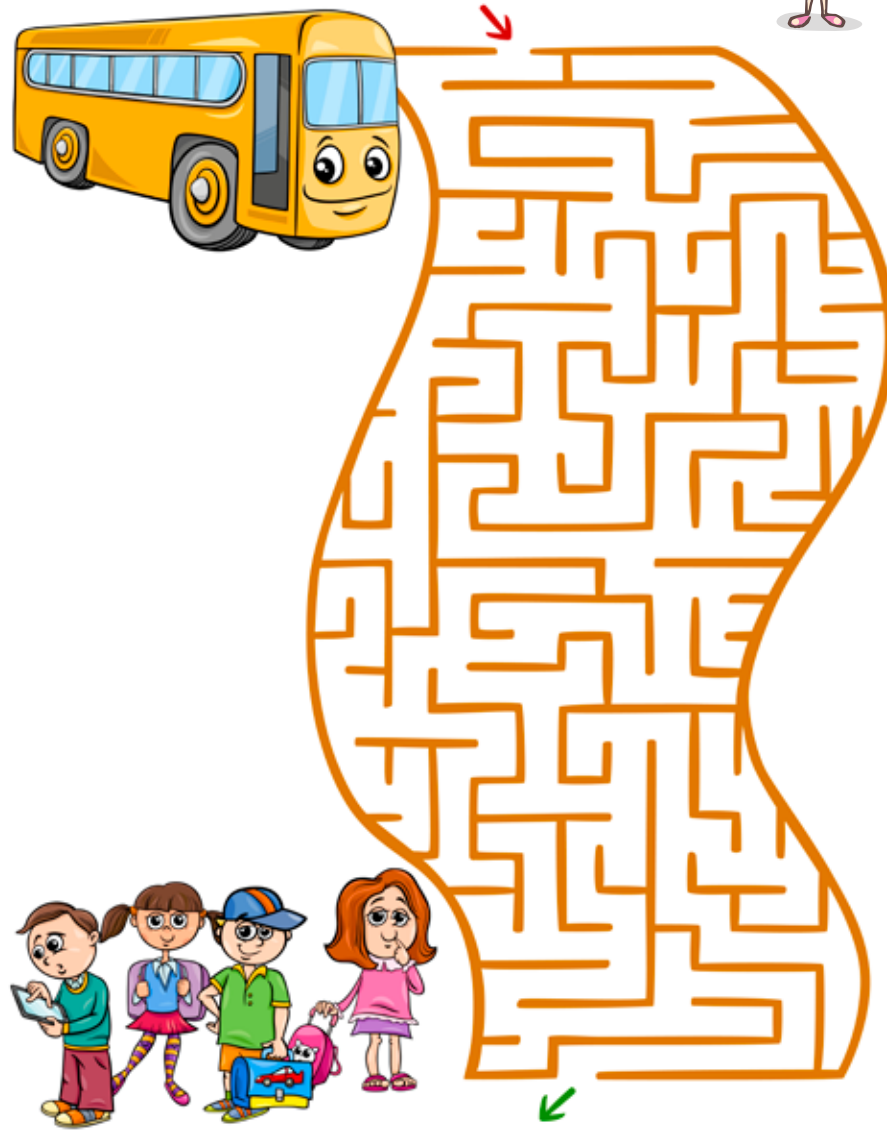
Spřávný obrsjs je č. 1 a lidi na obrázku je 41.



# NAJDI PĚT ROZDÍLŮ



# NAJDI CESTU ŠKOLNÍHO AUTOBUSU K DĚTEM



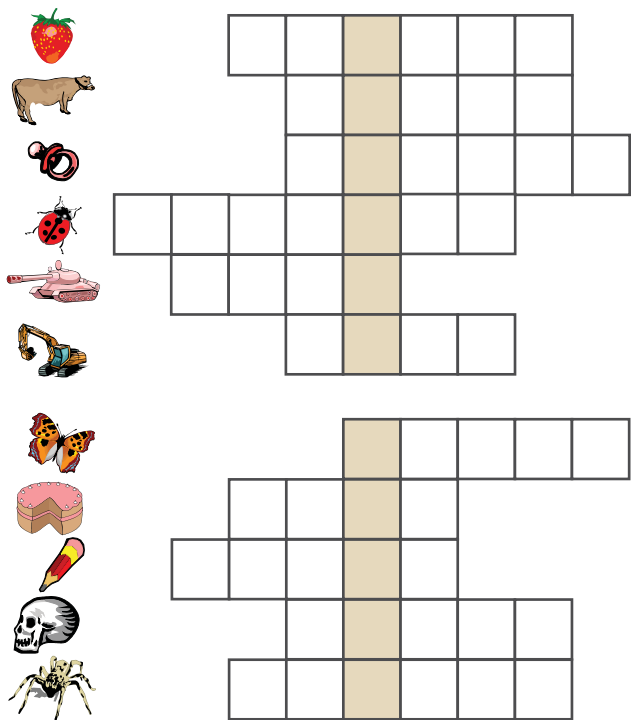
## DOPLŇOVAČKY

DOPLŇUJTE PODLE ČÍSEL. TMAVŠÍ POLÍČKA UKAZUJÍ TAJENKU.

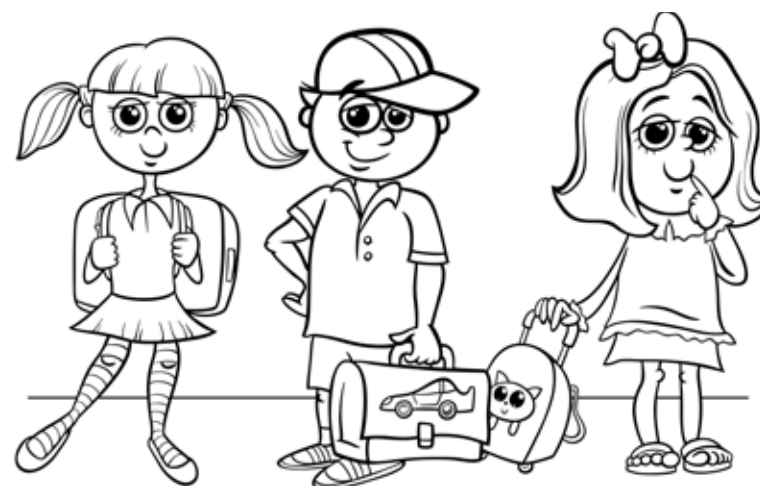
1	2	3	4	5	6	7	8	9
K	K	T	T	K	S	K	K	S
A	A	K	A	J	Ř	T	K	A

1. Snímač obrazu
2. Malá kniha
3. Nelétavý mořský pták
4. Zřícenina
5. Americký honák dobytka
6. Předloha k natáčení
7. Samec kura domácího
8. Obydlí slepic
9. Uzel

DOPLŇTE SLOVA PODLE OBRÁZKŮ



## OMALOVÁNKY





### Osmisměrka

G	S	A	N	U	A	S	P	V	Ý	R	O	N	O
P	O	B	L	Á	Z	Í	N	E	K	A	L	C	K
R	S	L	O	U	P	O	V	Í	K	R	L	E	E
A	A	T	E	E	R	Ř	T	D	O	E	N	P	
N	R	D	Ž	M	O	Á	S	M	R	A	C	E	O
Í	I	O	Á	P	T	I	A	T	K	F	N	L	L
R	V	L	R	S	L	F	S	V	E	E	O	Ě	K
E	A	T	T	Ó	A	A	Ú	I	K	L	D	Í	
L	L	Ě	S	K	K	B	H	X	J	T	O	I	Ř
A	I	V	E	V	E	L	M	O	M	K	I	Ř	P
B	T	S	I	L	O	E	V	A	Č	O	V	P	Z
D	A	Š	A	M	O	D	P	O	L	E	D	N	E
P	Ý	R	Ě	A	K	Á	V	R	P	V	N	E	Í
V	Y	R	V	Á	N	Í	Z	K	O	S	T	Í	M

AFEKT – AKVABELA –  
 AMBASÁDA –  
 BALERÍNA – BLÁŽINEK –  
 DVOJKOLO –  
 FAXMODEM – GOLEM –  
 KASTROL – NÁPRSTEK –  
 NÍZKOST – NORMÁLA –  
 ODPOLEDNE –  
 PASEKA –  
 PITIVA – PLAHOČENÍ –  
 PRANÍ – PROTAK –  
 PRVÁK – PŘIDĚLENEC –  
 PŘÍKLOPEK – RIVALITA –  
 SAUNA – SLOUPOVÍ –  
 SNÍDANĚ – SÓLISTKA –  
 STÁŘI – STRÁŽ –  
 SVĚTLO – ÚHLOMĚR –  
 VDOVSTVÍ –  
 VIOLONCELLO –  
 VÝRON – VYRVÁNÍ –  
 VÝŠIVKA

H	T	A	B	O	R	K	A	A	P	M	A	R	Í
T	R	T	K	R	Í	Š	K	O	K	H	Ř	N	K
S	O	S	I	V	K	N	T	A	U	Š	Á	S	O
O	J	I	A	I	A	O	E	L	S	T	U	O	N
V	S	R	R	D	K	B	S	S	Á	T	Š	M	T
O	K	E	Á	P	A	B	É	L	E	P	R	S	R
D	O	L	T	R	O	P	Ě	L	A	N	O	O	V
U	K	A	Z	O	V	Á	T	K	O	V	Z	K	L
S	A	V	M	K	N	A	L	É	I	K	I	O	O
O	N	A	A	U	Í	Í	P	T	R	Ř	U	R	R
Í	S	K	R	R	K	K	M	O	T	R	A	K	K
K	L	A	F	A	T	A	K	T	O	V	K	A	O
P	O	S	M	Ě	CH	Ý	O	Š	P	R	Ý	M	M
Z	E	M	A	N	D	V	R	Š	Í	Č	E	K	Ě

ADAPTÉR – AKROBAT –  
 ATLET – BRKOSLAV –  
 CHAMTIVOST –  
 KAKAOVNÍK –  
 KASTROL – KATAFALK –  
 KAVALERISTA –  
 KMOTRA – KONTR –  
 KVARTÝR – LÁTÁNÍ –  
 MAKROKOSMOS –  
 MOKRO – MUŠKA –  
 OSUDOVOST – PAKLÍK –  
 POSMĚCH – POTOK –  
 PROKURA – RAMPA –  
 RIKŠA – RIVAL –  
 ROZKROK –  
 ROZNESENÍ –  
 SAMOOBSLUHA –  
 SKLÁDANKA –  
 ŠPRÝM – TAKTOVKA –  
 TROJSKOKAN –  
 UKAZOVÁTKO –  
 UKOLÉBAVKA –  
 VRŠÍČEK – ZEMAN

### Sudoku

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

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

lehké 2x

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

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

střední 2x

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

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

těžké 2x

# LUŠTĚTE A VYHRAJTE

Dvaceti nejrychlejších luštitelům, kteří nám pošlou správnou tajenku na e-mail sjlenova@vozp.cz, pošleme sadu dárkových předmětů VoZP.

POMŮCKA: ABER, AVERZ, TERP, UVE	TÉLOCVIČNÁ POLOHA	TAHLE	OZNAČENÍ NASICH LETADEL	PŘÁČÍ ČÁSTICE	ZNAČKA NÁKLADNÍCH AUT	NEVRLÝ ČLOVĚK	SEVERO-VYCHOD ZKR.	TAKÉ	ŘÍČNÍ RYBA	PRAHNOUT	INICIÁLY ZPĚVAČKY CSAKOVÉ	ČAJOVÁ RŮŽE	CHEMICKÝ PRVEK ZN. V	OSOBITOST	ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE	SEVERSKÉ JMÉNO	NOTOVÝ ZÁPIS	HOTELOVÝ SLUHA	INICIÁLY SPISOVATELE MERLEHO	ZÁČ	NÁDOBA U STUDNY
KANÁL					ODPLATA NAMÁČECÍ PRO- STŘEDKY				TITUS DOMÁCKY		VCHOD						ZA CHVILKU HOVOR.				
1. DÍL TAJENKY											MEZI- NÁRODNÍ POJIŠŤOVNA KILOPOND						OHMATÁNÍ MUŽSKÝ HLAS				
OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.			ŽÁR SLOVEN. BIBLICKÁ POSTAVA			ŽELATINOVÝ BONBON POSILOVACÍ CVIK				KOŽNÍ ONE- MOCNĚNÍ VOJENSKÁ JÍ- DEL. NÁDOBA				RODOVÉ ZNAKY CITOSLOVCE KLOVNUTÍ				KTERÁ VĚC TYP OBČER- STVENÍ			
SLOVENSKÁ TV STANICE			ZÁCHVAT ŽIVOČICH OBOUŽI- VELNÍK				KALIBR MONGOL- SKÝ PASTEVEC			MĚST. ZELENĚ TVRDÉ TROPICKÉ DŘEVO					TAHLE MĚNA EVROPSKÉ UNIE		HROB INICIÁLY HEREČKY BRODSKÉ				
	VODNÍ NÁDRŽ	JÍŽ FRAN- COVKA		ŠKOLNÍ HALA SOUČÁST KARATE				NEHLUČNĚ PRCHAVÁ KAPALINA			POZVÁNÍ KE VSTUPU ALE NĚMECKY					STOVKY BOJOVÉ VOZIDLO			SLITINA MĚDI A ČINU	SCHOVAT	
ZADNÍ HRÁČ				OSIŘELÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO				POUZDRO NA PASTU DOZRÁVAT			SUNDAT BOTY RÝŽOVÁ PÁLENKA						CITOSLOVCE STRAŠENÍ ZÁLOŽNÍK HOVOR.				
DĚLAT DÍRU DLÁTEM					POSTAVA ZE ŠVEJKA ČÁST OCEÁNU				TANVALD- SKÝ PODNIK POHÁR MÍST. EVROP. ZEMÍ				ZABIJÁK SLEZSKÁ ŘEKA				ÚDER ROHY ŠATNÍ SKŮDČI				
INICIÁLY HERCE PELLARA			ČÁSTICE HMOTY PŘÍJEMNÝ			UMĚLÁ VYVYŠE- NINA TRÝPY				ŘÍM. KRUTO- VLÁDCE ANGLICKÁ DĚLK. MÍRA				JINAM NÁREČNĚ MOTOROVÁ VOZIDLA				NEBO ANGLICKY PRUŽINA			
BOL			KORÁLOVÝ ÚTES POPĚVEK				OBRUBY OBRAZŮ ZEŠIKMIT				SLOVNÍ POMOC PŘEMÝSLIVÝ ČLOVĚK				SKLAPĚCÍ ZAKLADATEL AUTOMOBIL. BOLESLAV.						
	ZE ZADNÍ ČÁSTI ZASTAR.	NĚMECKÁ PŘED- LOŽKA V OTRHAT		OŘEZÁNÍ OHRŮVAČE VODY			JIHO- ASJSKÝ STROM ŽIVNOSTNÍK					VLNĚNÁ LÁTKA ČÁST TLAPY SELEM					VSUNOUT SE DRUH LÁTKY				
ČÁST PTAČÍ HLAVY				NÁZEV PÍSMENE S INIC. HER. SOBOTY				VZNIK OHLEDU- PLNOST			ÚTOK ZÁKLADNÍ POKRŤ						ZN. IRIDIA HUMANI- TÁRNÍ OR- GANIZACE		SPOR	PRAŽ. SPRÁ- VA SOCIÁL. ZABEZPE- ČENÍ ZKR.	
ÚDAJNĚ			ALBERT DOMÁCKÝ JEMNÝ NÁDECH		ČÁST KOSTRY CITOSLOVCE PLAŠENÍ			HRA V MARIÁŠI POHLED ZASTAR.				ENERGETIC- KÝ OBAL TĚLA OČ SLOV.					OBVODNÍ SPRÁVA POŠT ZKR. HON				
INICIÁLY HERCE VETCHÉHO			PRSKNUTÍ INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA			SDRUŽENÍ SPZ PÍSKU				NEMNOHO ŘÍMSKÝCH 6				FOLKAŘ VLASTA ??? NÁZEV NOSOVKY				SPZ VSETINA VEVNITŘ			
ZADNÍ ČÁSTÍ					2. DÍL TAJENKY																
KORÁLOVÉ OSTROVY					EMOCE			FINTA				BÝVALÉ NĚMECKÉ HLAVNÍ MĚSTO					PŘEDNÍ STRANA MINCE				





***Veselé Vánoce a pevné  
zdraví v novém roce  
vám přejí***

Ollie Roučková

Josef Dostál

Jiří Ježek

**patroni zdravotní prevence VoZP**