

Časopis
České průmyslové
zdravotní pojišťovny
2023/2024

**pro
zdraví**

Nezdolná energie Elišky Balzerové

Rozhovor

Tma plná naděje

Terapie tmou

Kryoléčba

Mráz léčí



VAŠE ZDRAVÍ POD PALCEM

Aplikaci **ZDRAVÍ V MOBILU**
si stáhněte zdarma na:



JEDNODUŠE, BEZ CESTY NA POBOČKU

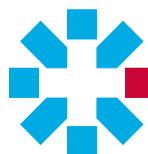
V NAŠÍ APLIKACI ZDRAVÍ V MOBILU SI MŮŽETE NAPŘÍKLAD:

- › nechat proplatit preventivní programy, včetně programu Bonus Plus
- › získat v programu Krok pro zdraví odměnu za kroky, které nachodíte
- › zkontrolovat výdaje za vaši péči, nesrovnalosti odeslat k reklamaci
- › ověřit, zda máte dluh na pojistném, a uhradit jej
- › zkontrolovat stav bodového účtu Bonus Plus
- › zažádat o vrácení přeplatku na pojistném
- › přidat oprávnění na děti ke svému účtu
- › hlídat termíny preventivních prohlídek
- › vyřídit registraci do E-přepážky

**Připravujeme pro vás
nové funkce!**



www.cpzp.cz
kód pojišťovny 205



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

6

Rozhovor



VÁŽENÉ A MILÉ ČTENÁŘKY, VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

Jsem velmi rád, že svou pozornost věnujete dalšímu číslu časopisu Plus pro zdraví, který pro vás připravila Česká průmyslová zdravotní pojišťovna. Dali jsme si záležet, abyste na stránkách našeho klientského časopisu opět našli nejen užitečné články o zdraví, ale i rozhovor s populární osobností, kterou je tentokrát herečka Eliška Balzerová, a na závěr něco zábavného.

Žijeme v době velmi rychlého vývoje moderních technologií. V našem slovníku se již usídlily pojmy jako virtuální či rozšířená realita. Zatímco virtuální realita zobrazuje trojrozměrný svět pomocí speciálních brýlí, rozšířená realita neodstřihuje člověka od reálného světa. Naopak využívá skutečné prostředí, přičemž jako pomůcka slouží chytrý telefon nebo tablet. V jednom z článků vám ukážeme, jak rozšířenou realitu využívají kardiologové z Třince při operacích srdce. Vyvinuli si dokonce svůj vlastní software, a vidí tak doslova „do nitra pacienta“.

Také naše zdravotní pojišťovna se snaží s moderními technologiemi držet krok. Mobilní aplikace Zdraví v mobilu si již získala velkou masu uživatelů. Ačkoli nabízí řadu užitečných funkcí, které se snažíme neustále zdokonalovat, popularitu naší aplikaci přinesl zejména preventivní program Krok pro zdraví. Pokud jste si zmiňovanou aplikaci do svého chytrého telefonu ještě nestáhli, neváhejte, neboť za nachozené kroky klienty odměňujeme. Jak? To si přečtete v článku uvnitř našeho klientského časopisu plného přínosných informací.

Diabetes neboli cukrovka je vážná autoimunitní choroba. A když cukrovkou onemocní dítě, ovlivní to život celé rodiny. Jak poznáme příznaky tohoto onemocnění a jak ho lze léčit? Tyto informace spolu s radami pro rodiče, jak chorobu dítěte co nejlépe zvládnout, přinášíme v jednom z článků.



Velkou pozornost si zaslouží prevence, na kterou se také my společně s lékaři snažíme vytrvale poukazovat. V tomto vydání našeho klientského časopisu vám připomeneme, na jaká preventivní vyšetření máte nárok a v kolika letech byste je měli absolvovat. Tato vyšetření jsou plně hrazená zdravotní pojišťovnou, což vás má ještě víc motivovat k péči o vaše zdraví. Buď se během preventivní prohlídky dozvíte dobrou zprávu, což je nejpravděpodobnější, nebo vám lékař pro jistotu doporučí odborné vyšetření. V každém případě budete vědět, že jste pro své zdraví, sami pro sebe a koneckonců i pro své blízké, kteří o vás mají starost, udělali to, co bylo třeba. A my vám navíc přinášíme i zajímavé tipy, jak o sebe a své zdraví pečovat. Například ve tmě nebo v mrazu...

Milí klienti, vážení partneři, chci vás ujistit, že vaše požadavky a potřeby jsou na prvním místě a naši zaměstnanci dělají maximum pro to, abyste byli s našimi službami stále spokojeni. Velmi si vážíme vaší důvěry a věřím, že nám zachováte svou přízeň i nadále. Přeji vám hodně zdraví, mnoho štěstí a optimismu.

Ing. Vladimír Matta,
generální ředitel
České průmyslové zdravotní pojišťovny

8

Srdce ve
virtuální realitě

10

Pobyt
v lázních

14

Cukrovka
u dětí

PLUS PRO ZDRAVÍ

Časopis České průmyslové zdravotní pojišťovny

Vydává: ČPZP, Jeremenkova 161/11, 703 00

Ostrava-Vítkovice | Kód pojišťovny: 205 | E-mail:

posta@cpzp.cz | Infocentrum: 810 800 000 |

Redakční rada: Útvar ředitele pro marketing ČPZP,

tisková mluvčí ČPZP a Lenka Gulašiová | Grafická

úprava: I.N.GLOBAL a.s. | Vydáno: červen 2023 |

Náklad: 16 800 ks | Vydání jedenkrát ročně | Místo

vydání: Ostrava | Identifikační číslo: 47672234 |

Registrace: MK ČR E 1481 | titulní foto – Můj

báječný rozvod, Roman Černý, agentura Jan Balzer

Tma plná naděje

Kolem je naprostá tma. Tak hluboká, že vidět si na špičku nosu by bylo možné považovat za zázrak. Černočerno před očima ale po několika hodinách začíná hrát různými barvami, vynořují se zasunuté vzpomínky, hlavou se prohánějí až pohádkové fantazie a emoce se valí ve vzdouvajících se vlnách, nad nimiž se lehounce vznáší duše plná nadějí.



Uznávaným odborníkem, jenž se dlouhá léta věnuje terapii tmou, je celostní terapeut PhDr. Andrew Alois Urbíš. Muž, který působí v Rehabilitačním centru Čeladná, prošel určitou životní katarzí, kdy – doslova ze dne na den – opustil místo vrcholového manažera prosperující firmy.

„Kdybych to tenkrát neudělal, dnes bych tu možná ani nebyl,“ vrací se k zásadnímu rozhodnutí, k němuž dospěl před dvaadvaceti lety. „Dnes dělám jen to, co mě baví. A to mě strašně baví,“ usmívá se. „Jsem sice

kvůli své profesi v podstatě čtyřiašedesát hodin denně k dispozici klientům, ale je to něco, co má smysl, přesah. Mám ze svého povolání dobrý, naplňující pocit, a díky tomu se cítím výborně,“ konstatuje A. A. Urbíš, na jehož nové životní pouti, na kterou se vydal ve svých pětapadesáti letech, nechybí ani padesátidenní pobyt ve tmě.

„Před tímto experimentálním pobytem jsem prošel odborným vyšetřením, které se kromě jiného týkalo i zraku a sluchu. Když jsem pak vystoupil ze tmy, opakované vyšetření ukázalo, že mi zrak i sluch zlepšily,“ podotýká s tím, že podobné výsledky mu zpětně oznamují i klienti, jichž už terapii tmou absolvovalo v Čeladné přes pět stovek. A nejen to. Klientům se zmírňují kožní onemocnění, klesá vysoký tlak, mají schopnost se lépe soustředit. Rehabilitační lékaři potvrzují, že ve tmě se rychleji hojí zranění...

„Sedmídení terapie tmou velmi účinně působí jako prevence proti onkologickým onemocněním i některým poruchám metabolismu, například revmatickým chorobám a diabetes mellitus. Pomáhá předcházet kardiovaskulárním chorobám, cévním mozkovým

příhodám i obezitě a vede k zvolnění a zpomalení životního tempa. Velmi účinný je pobyt ve tmě rovněž proti syndromu vyhoření a únavovému syndromu,“ nastiňuje PhDr. Urbíš přínos zmiňované terapie a dodává, že ve tmě se také rozvíjí citlivost receptorů, kreativita a obrazotvornost, regeneruje se psychika a organismus se zbavuje psychických sedimentů a nánosů.

„Pobyt ve tmě umožňuje také nácvik extrémně zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení, takže je vhodný i pro osoby, které se v takových situacích ocitají, například pro záchranáře, hasiče a policisty,“ pokračuje a upřesňuje, že zhruba šedesát procent klientů terapie tmou v Čeladné tvoří vrcholoví pracovníci, podnikatelé a časově přetížení umělci. Dalších dvacet procent představují lidé, kteří chtějí tímto způsobem vyřešit své osobní potíže, ať už zdravotní, nebo vztahové; zbývající skupina je do tmy vedena snahou o nalezení hlubšího poznání.

„Tma je úžasný fenomén, který nám umožňuje vypnout senzory a nechat organismus odpočívat. To je to, co lidé potřebují,“ uzavírá A. A. Urbíš.

Umět motivovat. I to je úkolem nutričních terapeutů

Role nutričních terapeutů je dnes už neoddiskutovatelná. A to zdaleka ne jen proto, že dostupnost kvalitní nutriční péče patří k základním lidským právům daným Vídeňskou deklarací z roku 2022.

„Výživovým poradcem může být bez ohledu na vzdělání každý. Pokud se ale stanete nutričním terapeutem, bude z vás plnohodnotný zdravotnický pracovník a skutečný odborník na výživu,“ zdůrazňují webové stránky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně, která je jedním ze vzdělávacích zařízení, kde se lze zmíněnému oboru věnovat v bakalářském studiu.

Ovšem kvalitní nutriční terapeut nezbytně potřebuje patřičné vzdělání...

„Měl by mít nejen zájem o obor, ale měl by být také empatický a umět komunikovat s pacienty a pozitivně je motivovat. Naopak by neměl nikomu nikdy nic přikazovat. Změna jídelníčku by měla vzejít z vlastního rozhodnutí pacienta, případně je třeba mu dokázat objasnit, že jde o krok prospívající jeho zdraví,“ říká Mgr. Jaroslava Slavíková ze Střední zdravotnické školy a vyšší odborné školy zdravotnické Karlovy Vary a upřesňuje, že s nutričními terapeuty se dnes lze potkat nejen v nemocnicích či jiných zdravotnických zařízeních,



ale například také v lázeňských domech, školních kuchyních nebo v zařízeních pro seniory.

„Kvalitní výživa je nedílnou součástí komplexní péče o klienty. V našem případě však má tato péče i další dimenzi. V důsledku svého onemocnění někteří klienti zapomínají jíst, nebo naopak opakovaně požadují stravu, protože prostě už nevědí, že před malým okamžikem jedli,“ konstatuje Edita Kornfeldová, DiS., vedoucí stravovacího provozu a nutriční terapeutka ostravského Domova Magnolie. Toto zařízení se totiž specializuje na péči o klienty se sníženou soběstačností z důvodu

onemocnění Alzheimerovou chorobou, stařeckou demencí, vaskulární demencí a dalšími typy demencí.

„Právě komunikace s klienty na téma stravování i starost o jejich výživu patří k úkolům, jimž se věnují studenti, kteří k nám přicházejí na praxi. V tomto směru spolupracujeme se Střední zdravotnickou školou a Vyšší odbornou školou zdravotnickou Ostrava a také s Ostravskou univerzitou. Myslím, že pro studenty je důležité vyzkoušet si, jak je třeba podávat stravu lidem, kteří už ji nemohou přijímat bez pomoci druhých, naučit se motivovat klienty k jídlu, nebo jejich jídelníček třeba i pozměnit k lepšímu,“ uzavírá Edita Kornfeldová.

Nezdolná energie Elišky Balzerové

Pro mnohé navždy zůstane lékařkou Alžbětou Čeňkovou ze seriálu Nemocnice na kraji města. Jenže Eliška Balzerová se nerada ohlíží za tím, co bylo, spíš ji zajímá a těší se na to, co ji teprve čeká.



Foto: Lenka Hatašová, divadlo Studio DVA

Paní Balzerová, kde berete tu úžasnou energii, která z vás přímo sálá?

Asi ji mám v genech. Moje máma měla taky takový motor. Odešla v osmadvadesáti, ale ještě plánovala a těšila se, jak s námi oslaví stovku. I táta se dožil úctyhodného věku. Myslím, že důležitý je stav duše, takže teď už se netrápím žádnou ctižádostí a pouštím se jen do toho, co mě baví a těší, a jsem obklopena lidmi, které mám ráda. Pak můžu cokoli, nejen profesi, dělat s velkým nasazením a elánem. V poslední době mě takhle baví natáčení filmu Aristokratka ve varu s režisérem Jiřím Vejdělkem. Je to příjemná práce, při níž jsme se s kolegy sešli po čtyřech letech na zámku v Miloticích.

Takže se dá říct, že vás nabíjejí lidé kolem vás?

Mám velmi nedávnou zkušenost. Měla jsem několik po sobě jdoucích dní docela intenzivní filmařské práce. Točila jsem do sobotního večera, v noci jsem přijela domů a druhý den měla hrát dost těžké představení, kde jsem na scéně sama. Musím se přiznat, že jsem do divadla přišla docela unavená. Ale jakmile jsem uslyšela veselý cvrkot diváků v hledišti, i z toho odposlechu bylo znát, jak se na představení těší. V tu chvíli jsem se začala těšit i já. Když přijdu na jeviště, vždycky se na moment zastavím, podívám se s vděčností na diváky do hlediště a raduju se, že je plné. Jen tak očima divákům lehce poděkuju, abych nezkazila tu chvíli očekávání a důvěru, která mezi námi vzniká. V tu chvíli ze mě všechna únava spadne, spojení je

navázáno a diváci mě svou radostnou energií nesou na rukou. Někdy tomu říkám, že mi dávají křídla.

Divadlo je prostě zázrak.

Je. Přijdu unavená a odcházím jako po koupeli. A čím jsem starší, tím víc si takových večerů v divadle užívám, protože si říkám: ‚Co když je to naposled?‘ Ostatně docela nedávno jsem měla opravdu pocit, že to mé naposled už přišlo. I když žiju poměrně zdravě, nekouřím, ocitla jsem se v nemocnici s plicní embolií. Ležela jsem na JIP a hlavou mi běželo tolik věcí! Paní primářka nebyla nadšená, když jsem se jí při kontrole přiznala, že jsem po třech nedělích po ukončení hospitalizace opět vstoupila na jeviště. Jenže já si říkala: ‚Zaplatpánbůh, že můžu. Že ještě můžu.‘ Také všichni mí milí kolegové, s nimiž točím Aristokratku ve varu, se radovali, že se paní Tichá i s ořečkovkou dostavila.

**„Zaplatpánbůh,
že můžu.
Že ještě můžu.“**

Co všechno, kromě své energie, jste paní Tiché ještě předala?

Pan režisér už ví, že si pro roli vždycky musím donést něco z domova, třeba nějakou rekvizitu. Teď například hraju paní Tichou v maminčině sukni. Takže máma je při natáčení se mnou a vlastně mě tak trošku drží v náručí. A taky jsem pro paní Tichou upletla rukavice.



Foto: Můj báječný rozvod, Roman Černý, agentura Jan Balzer

A použila jste je?

Ano, zrovna dneska (poz. red.: 19. dubna 2023). Honila jsem v nich husy!

Jde o komediální roli, kterou si filmoví diváci zamilovali. Ale asi by k ní tak nepřilnuli, kdyby nebyla natolik opravdová, kdybyste jí prostě nevdechla život se vším, co obnáší.

Mám dojem, že jsme se s paní Tichou docela spřátelily. Něco jsem dala já jí, něco dala ona mně. Ve všem, co po mně chtěla, jsem se jí snažila vyhovět. Naučila jsem se mít ráda i tu její ořečkovku!

Podobně plná života a energie je i vaše Angela Kennedyová Lipská ve hře Můj báječný rozvod. Ve Studiu DVA ale vytváříte ještě asi patnáct postav, v nichž oscilujete v celé škále emocí. Diváci si toto představení zjevně užívají.

A já spolu s nimi. Vždyť 23. října už to bude dvacet let, co měla hra premiéru. Jsme možná u tisící reprízy, což je docela hezké číslo, když uvážíme, že v tom hraju úplně sama. Doufám, že se přijede podívat autorka Geraldine Aron, má naše představení ráda.

Mám teď takové období několika kulatých výročí. V příštím roce to bude 50 let, co jsem se vdala za svého muže. Budu slavit půlkuťatiny. A nedávno jsem zjistila, že na divadelních prknech stojím už šedesát let! Pan režisér Zdeněk Kaloč mě, tehdy patnáctiletou, obsadil do hry Luigiho Pirandella Každý má svou pravdu. První čtená zkouška se konala v tehdejší divadle Večerní Brno. Dnes v té budově sídlí Divadlo Bolka Polívky a já k němu jezdím hrát. Kruh se uzavřel.

Srdce ve virtuální realitě aneb Cesta do nitra pacienta

Ivana se narodila s vrozenou srdeční vadou a se zcela atypickým tvarem srdce. Až natolik neobvyklým, že operaci nebylo možné naplánovat ani s pomocí 3D technologie. A tak ke slovu, nebo spíš k činu, přišla virtuální realita. Šlo o zlomový okamžik v dějinách předoperačních příprav kardiologických zákroků.

Takový způsob plánování operace srdce, k jakému v roce 2021 premiérově přistoupili zdravotníci Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí, byl tenkrát v České republice použit pravděpodobně poprvé. A výsledek byl přímo ohromující.

„Virtuální realita umožňuje nejen reálně vykreslit atypické srdce, ale také si nesčetněkrát zkusit a opakovat zákrok, prozkoumat nanečisto rozličné varianty a vidět jakoukoliv lokalitu z jakéhokoliv úhlu, v jakékoliv velikosti. To je něco, co žádná jiná technologie neumožňuje,“ říká MUDr. Otakar Jiravský, lékař kardiologického oddělení třinecké nemocnice. Právě tento arytmolog a člen 3D Printteamu probíral podrobnosti komplikovaného případu se svým synem, studentem gymnázia, který stál také u zrodu 3D Printteamu. A Filip Jiravský obratem navrhl nové, přelomové řešení: využití virtuální reality namísto „obyčejného“ 3D modelu.

Za pomoci virtuální reality pak zdravotníci u slečny Ivany přistoupili k prvnímu plánovanému zákroku. Konkrétně šlo i implantaci kardiostimulátoru, kterou provedl MUDr. Otakar Jiravský na základě precizně připraveného postupu. „Šlo to jako po másle,“ řekl po 20 minutách kratičkého výkonu. „Jako bych se procházel po cestě, kterou znám od narození,“ dodal. Naplánování výkonu ve virtuální realitě totiž natrénovalo mozek operátora tak, že vlastně dělal známý výkon, na známém srdci, dlouho nacvičeným způsobem – přestože šlo o srdce zcela atypické. Díky absolutně hladkému průběhu zákroku pak mohla pacientka dokonce ještě ten den odejít z nemocnice domů. A co víc, zákrok byl natolik úspěšný, že se stav pacientky zlepšil do takové míry, že již nebylo nutné realizovat další léčebné zákroky, se kterými původně zdravotníci počítali.

Ale kardiologové z Třince-Podlesí nezůstali jen u využívání virtuální reality



Foto: Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí

v předoperační přípravě. Netrvalo dlouho a opět své hranice posunuli výrazně dál. Vyvinuli totiž software, díky němuž vidí doslova „do nitra pacienta“, a zavedli využívání smíšené reality přímo na operačním sále během operace.

Cest do nitra pacientů už provedli nemálo. A pokaždé se na nich orientují bezpečně a bezchybně. Prostě „uličky“, jimiž se vydávají, velmi dobře znají.

Dejte své zdravotní problémy k ledu!

Tedy ne tak úplně doslova... Nechejte je projít mrazem. Ten si dokáže poradit se spoustou zdravotních potíží, oslabeným imunitním systémem počínaje a chronickými bolestmi kloubů a zad konče. A je také prevencí chorob.

Dominik Volavý, jednatel brněnské společnosti Mráz léčí, o tom ví své: „Umožňujeme dvojitou kryoléčbu – celkovou, kdy klient vstupuje do kryokomory, a lokální, při níž můžeme klientovi i zapůjčit přístroj domů, pokud o to má zájem. Celkovou kryoterapii využívají například lidé s autoimunitním onemocněním, s poúrazovými a pooperačními stavy, nebo naopak před operacemi. Ale zajímají se o ni také ti, kdo mají aktivní přístup k životu a chtějí zlepšit celkovou vitalitu svého organismu, případně byznysmeni, pro něž je důležité být v perfektní kondici. A v poslední době k nám chodí i klienti s postcovidovým syndromem. Lokální léčbu mrazem, který má z pohledu laika neuvěřitelných minus

160 stupňů Celsia, si nejčastěji dopřávají lidé po úrazech nebo se zánětlivými procesy. Je jedno, jestli jde o vyvrtnutý kotník, problémy s ramenním kloubem, nebo o bolest zubů,“ vyjmenovává jen zlomek zdravotních potíží, na které terapie mrazem zabírá. A zdaleka přitom nejde jen o dospělé... „Běžně sem chodí děti od tří let. Do kryokomory vstupují v doprovodu rodiče, aby se nebály. Ale bývají spíš nadšené, protože to, jak po otevření doslova vytéká ven pára, je baví. Většinou uvnitř vydrží déle, než rodiče předpokládali,“ poznamenává Dominik Volavý. To potvrzuje i Monika, která sem přivedla čtyřletého syna: „Máme s terapií mrazem zkušenosti, absolvoval ji můj manžel. Takže jsme

věděli, že to není nic nepříjemného. A tak nás napadlo vzít sem i syna. Lukáš má oslabený imunitní systém, je víc doma než ve školce. Tak uvidíme...“

A jak to v mrazu vlastně „chodí“? Není třeba se bát ani se nijak speciálně připravovat, vlastně stačí jen mít na sobě bavlněné prádlo. Celkovou terapii, jež trvá tři až pět minut, je vhodné absolvovat obden zhruba deset- až patnáctkrát. Po každé aplikaci je potřeba fyzická aktivita, aby se v těle rozproudilo vše, co se rozproudit má. Lokální léčbu je třeba opakovat dvakrát až třikrát denně se zhruba pětiminutovými pauzami mezi jednotlivými terapiemi.

Léčbu mrazem neboli kryoterapii uvedl do života japonský vědec Toshiro Yamauchi již v 70. letech



Člověče, neblázni, vyraz raději do lázní!

Už od nepaměti je jedním ze způsobů, jak pečovat o své zdraví, pobyt v lázních. A my máme to štěstí, že Česká republika patří k světovým lázeňským velmocím. ČPZP spolupracuje s mnoha poskytovateli lázeňské péče, jejichž síť je rozložena na celém území republiky a dostupná všem klientům pojišťovny.

U dospělých bývá nejčastější indikací pro lázně onemocnění pohybového aparátu, a to jak stavy po operacích či kloubních náhradách, tak neoperované artrózy velkých kloubů. Výrazně dominují také bolesti zad.

Zda má člověk nárok na hrazený léčebný pobyt v lázních, záleží právě na jeho diagnóze. Podstatné je, aby splňoval podmínky dané tzv. indikačním seznamem, který určuje jak samotné indikace, tak i délku léčebného pobytu, případně možnost lázeňskou léčbu opakovat. Pokud jedinec daná pravidla splňuje – zpravidla jde o nemocné nebo lidi po úrazu –, může mu lázně proplatit nebo na ně přispět zdravotní pojišťovna.

Komplexní lázeňská péče

V prvním případě, kdy zdravotní pojišťovna hradí veškeré náklady na léčbu, stravování a ubytování, jde o komplexní lázeňskou péči. Tyto pobyty se většinou týkají akutních a chronických onemocnění a poúrazových či pooperačních stavů. Pacient je navíc čerpá v pracovní neschopnosti.



Nárok pacienta na lázně musí posoudit ošetřující lékař. Ten na základě diagnózy a doporučení specialisty vystaví návrh na lázeňskou léčbu, který zahrnuje i doporučení vhodných lázní, a návrh pošle zdravotní pojišťovně. Zde žádost posoudí revizní lékař, a pokud je schválena, nic nebrání tomu, aby pojišťovna oslovila lázně a ty se pak obrátily na klienta s výzvou k nástupu.

Příspěvková péče

Druhou možností je příspěvková péče. I v tomto případě zvažují pacientův nárok

lékař a odešle návrh pojišťovně, jež následně hradí pouze léčbu, ostatní náklady nese pacient.

Individuální pobyt

Třetí a v poslední době velmi oblíbenou možností je individuální pobyt v lázních, který si jedinec hradí z vlastních prostředků. Díky tomu není omezen diagnózou, nemusí mít pobyt schválený zdravotní pojišťovnou a může si vybrat z velké nabídky lázní i z množství léčebných a relaxačních programů.



První záznamy o využití léčebných pramenů na území naší země se datují do 15. století; největší rozmach lázní na území Česka spadá do 18. až 20. století. A lázně, z nichž jsme vybrali tři oblíbené, se rozvíjejí dál...

Horské lázně Karlova Studánka

Lázně v náručí Jeseníků a s nejmístějším vzduchem ve střední Evropě, kde se léčí převážně dýchací obtíže, ale i onemocnění pohybového aparátu a jiné indikace, toho nabízejí opravdu hodně. K tomu nejnovějšímu patří tepidárium s infračerveným zářením, které využívá účinků termoterapie. Jde o metodu zaměřenou na prohřátí těla a relaxaci celého organismu, která kromě jiného přispívá i k duševní pohodě klientů.

Slatinné lázně Třeboň

Tyto lázně, kde je přírodním léčivým zdrojem slatina, se specializují na léčbu poruch pohybového aparátu. A nejžhavější novinka? V květnu 2023 třeboňské lázně oslavily 140. výročí od svého prvního otevření, k němuž došlo 19. května 1883.

Léčebné lázně Bohdaneč

Po náročných covidových letech a vysoké míře inflace se lázním podařilo splnit několik významných cílů. Jedním z nich bylo posílení segmentu samoplátců prostřednictvím nového konceptu Medical Spa, v rámci něž pořídili moderní vybavení, jako například vysoce výkonný laser nebo diagnostický přístroj InBody. V pavilonu Langer navíc rozšířili kapacitu balneo provozu a vybudovali nová vodoléčebná pracoviště.

V prostorách bývalé solné jeskyně vznikl moderní moderní interiér pro umístění hydromasážní vany a nové terapie pro posílení imunity a boj s depresí, tzv. světelné louky. Rehabilitační služby doplňuje nové designové fyziofitness. Léčebné lázně Bohdaneč i nadále pokračují v poskytování léčebné péče klientům zdravotních pojišťoven na základě indikačního seznamu. Velký důraz kladou zejména na pooperační rehabilitaci stavů po výměnách velkých kloubů a po operacích zad.



Odměňujeme za chůzi! Udělejte svůj Krok pro zdraví

Už druhým rokem je součástí naší aplikace Zdraví v mobilu funkce Krok pro zdraví, díky níž lze získat až 1 000 Kč nad rámec příspěvků! A to zcela jednoduše. ČPZP totiž odměňuje klienty za chůzi! Pokud s námi ještě nechodíte, udělejte svůj krok pro zdraví právě teď!



Snad všichni vědí, že chůze je nejpřirozenější, a přitom nejzdravější pohyb, který nás chrání před mnoha zdravotními potížemi, a navíc pomáhá naší psychice. Jenže něco vědět neznamená se tím řídit... Je přece tak pohodlné zajat na nákup autem, odpoledne prosedět u tabletu nebo televize a o víkendu si dopřát gaučink na vrcholové úrovni. Kam bychom chodili, že?!

Tak s tím je konec, protože – do slova a do písmene – JDE o peníze! Preventivní program Krok pro zdraví je totiž založen na pravidelném chůzi s mobilním zařízením, v němž je nainstalovaná aplikace Zdraví v mobilu,

kde se zaznamenávají nachozené kroky. A za ty je pojištěnci přiznána odměna. Co krok, to blíž k financím na nákup sportovních potřeb.

V roce 2023 platí, že za každých 330 000 nachozených kroků je chodci připsáno 100 Kč, maximálně však může čerpat 1 000 Kč ročně (po dosažení hranice 3 300 000 kroků se již další odměna nepřipisuje). Ale pozor! Akceptovány budou pouze kroky nachozené do 30. listopadu 2023! Po tomto datu se další kroky pro získání odměny započítávat nebudou.

Preventivní program Krok pro zdraví je určen pro plnoleté pojištěnce ČPZP, kteří se do něj mohou zapojit v kterékoliv části roku. Bližší informace o tomto programu najdete na www.cpzp.cz/preventivni-programy.

Přejeme šťastnou chůzi všem našim klientům! **Vaše ČPZP**

Aplikace Zdraví v mobilu

V současné podobě funguje již přes tři roky, nicméně vyvíjeli jsme ji už několik let před tím.

Jde o jednu z nejlépe hodnocených aplikací tohoto typu.

K 20. březnu 2023 si aplikaci stáhlo přes 390 000 lidí.



Aplikaci **ZDRAVÍ V MOBILU** si stáhněte zdarma na:



Nepodceňujte preventivní prohlídky

Pečujte společně s námi o své zdraví. Hýčkejte ho! Dopřejte mu preventivní prohlídky. Ty včas odhalí možná rizika a umožní vám i lékařům co nejrychleji udělat kroky k nápravě, nebo vás prostě ujistí, že jste zdraví jako rybičky. Co tak udělat si teď na chvíli čas a zatím se jen podívat, na jaké preventivní prohlídky mají pojištěnci ČPZP nárok? Další kroky už budou jen a jen na vás. A my vás při nich budeme preventivně a spolehlivě jistit.

Hlavní preventivní prohlídky:

Prohlídky k věku	0-1	1-2	3	15	18	30	40	45	50	55	60	65+
u praktického lékaře pro děti a dorost	9× za rok	1× za rok	1× za dva roky									
u praktického lékaře									1× za dva roky			
u stomatologa	1× za rok		2× za rok						1× za rok (těhotné ženy 2× během těhotenství)			
u gynekologa									1× za rok			

Další vybraná vyšetření:

Prohlídky k věku	0-1	1-2	3	15	18	30	40	45	50	55	60	65+
vyšetření hladiny cukru v krvi					1× 18, 30				1× za dva roky			
vyšetření EKG									1× za čtyři roky			
vyšetření koncentrace cholesterolu a tuků v krvi									1× 18, 30, 40, 50, 60 let			

Screening v rámci prevence onkologických onemocnění:

Prohlídky k věku	0-1	1-2	3	15	18	30	40	45	50	55	60	65+
mamografické vyšetření												1× za dva roky
kolonoskopie										1× za rok		1× za 2 roky
screening karcinomu děložního hrdla												1× za rok (mimo ženy, které dosud neměly pohlavní styk)

Když má dítě cukrovku...

Podle dat ČPZP rostou počty dětí s diabetem mellitem prvního typu. A právě na léčbu těchto dětí jsme se zaměřili v rozhovoru s MUDr. Lukášem Plachým, Ph.D., z oddělení dětské endokrinologie a diabetologie Pediatrické kliniky FN Motol, největšího diabetologického centra orientovaného na děti.



Pane doktore, jak se diabetes začne projevovat?

Ve většině případů dítě začne víc pít, víc močit, a to i v noci, nebo se ve spánku začne znovu pomočovat. K příznakům cukrovky patří i únava. Dalším je hubnutí. V takových případech je třeba zpozornět a navštívit pediatra. Protože pokud jde o diabetes a dítě není léčeno, může se nedostatek inzulínu po určité době projevit i rozvratem vnitřního prostředí, tzv. diabetologickou ketoacidózou. U dítěte pak můžeme pozorovat například bolesti břicha, zvracení, dehydrataci nebo prohloubené a zrychlené dýchání. V tomto případě se jedná o urgentní situaci, která může ohrožovat život dítěte.

Ale je důležité zmínit, že mnohdy děti žádný z uvedených příznaků nemají a na cukrovku se přijde náhodou na pravidelné kontrole u praktického lékaře. Pro rodiče, kteří jdou na prohlídku se zdánlivě úplně zdravým dítětem, je to pak šok.

Na co je třeba se připravit?

Na to, že život s diabetem bude v určitých věcech odlišný. Bude potřeba několikrát denně do podkoží aplikovat inzulín. Důležité je zmínit, že inzulínová pera, která se k této aplikaci většinou používají, umožňují prakticky nebolestivý vpich. Dále je třeba pravidelně kontrolovat hodnotu cukru v krvi. Na druhou stranu se není třeba obávat, že při diabetu budeme hladovět. Je třeba vytvořit určitý stravovací režim, ve kterém je zásadní umět přesně spočítat množství sacharidů v jídle a přizpůsobit tomu dávku inzulínu. Strava dítěte s diabetem je jinak velmi podobná stravě ostatních dětí, není ani problém občas do jídla přidat

něco sladkého. Tyto změny si rodiny většinou relativně rychle osvojí. Nejtěžší na tom je, že je vše třeba dělat dlouhodobě, péče o diabetes nikdy nekončí. A cukrovka je tak trochu potměšilá – nebolí, ani když se o ni člověk moc hezky nestará. Pokud jí ale nebudeme držet pod kontrolou, bohužel po letech často vznikají ošklivé chronické komplikace, například vážné poškození zraku nebo selhání ledvin. A to se někdy dětem a dospívajícím těžko vysvětluje – že je potřeba něco dodržovat teď, aby za hodně dlouho byl člověk zdravý. Hledání motivace může být složité. Proto je důležitá nejen odborná diabetologická péče, ale také práce psychologická.



„Naším největším přáním samozřejmě je, abychom jednou byli schopni diabetes vyléčit.“



Ale dítě není jen součástí úzkého kruhu nejbližších. Má spolužáky, kamarády. Asi je třeba vysvětlit i jim, co a proč se změnilo...

Důležité je, aby diabetes nebyl záhadou, aby ostatní rozuměli tomu, proč si jeden z nich začal píchat inzulín. Někdy je to na rodičích ve spolupráci s učiteli, jindy žák s diabetem sám udělá ve třídě prezentaci, v níž objasní, co cukrovka obnáší a proč musí dělat některé věci.

S diabetem to není jednoduché, ale běžný život tím nekončí. Jak je to například se sportováním?

Děti s diabetem mohou vést naprosto normální život, sportování není výjimkou. Ostatně i mezi profesionálními sportovci je jich několik s diabetem prvního typu... My jsme moc rádi, když děti – nejen ty s diabetem – sportují. Jen je potřeba naučit se pracovat s tím, že fyzická aktivita ovlivňuje hodnotu cukru v krvi, a přizpůsobit tomu i léčbu.

Pane doktore, jak se léčba cukrovky v posledních letech změnila?

Obrovsky! Diabetologie jde neskutečně rychle dopředu. Co bylo před pěti lety těžko představitelné, stává se standardem. Kupředu jdou zejména technologie. Jedná se hlavně o senzory kontinuální monitorace glukózy, které 24 hodin denně dítě s diabetem a jeho rodiče informují o aktuální hodnotě cukru v krvi. Takže většinou už není třeba píchat dítě do prstu a zjišťovat to z kapky krve. K dispozici máme také inzulinové pumpy, které umějí komunikovat se senzorem a reagovat na aktuální hodnotu cukru v krvi. Tyto tzv. hybridní uzavřené smyčky v současné době představují nejmodernější léčbu. A my už se těšíme, co dalšího nám nové technologie umožní. Naším největším přáním samozřejmě je, abychom jednou byli schopni diabetes vyléčit.

Foto: archiv a FN Motol

Křížovka

Žijete jenom jednou, tak by to... (TAJENKA). **Coco Chanel**

	VELIKOST PROSTORU	OPAK „STARE“	RADOSTNO		STAROŘEK	HEREC SOBOTA (NIC.)	TUKY	JAZYKOVÉ VYJADŘOVACÍ PROSTŘEDKY		STANICE TECHNICKÉ KONTROLY (ZKR.)	LUDOLFOVO ČÍSLO	OHŘEV (SLOV.)	RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO
PRODEJCE PHM				PSEUDONYM GOGOLA					ROZTEČ VYSETÝCH ROSTLIN				
CITOSLOVCE NECHUTI				LEPŠÍ NEŽ DEVÁTÝ TĚLOVĚDA					TĚŽKÝ NÁKLAD (ZAST.) JAKÁ (SLOV.)				
LISTNATÝ STROM						LIHOVINA Z RÝŽE DEKOLT					HEREC SKAMENE (NIC.) ZATELEFONO-VAT		
RÁJ					VSAKOVÁNÍ BUBNY					MANŽEL DCERY OBYVATEL BRITÁNIE			
TAJENKA													
	AVŠAK	STOPY PO PRSTECH JEMNÉ NÁDECHY							ERVĚČKO (OZN.) ŠLECHTIČNY			POTOMEK	MAJETEK ZÁDRUHY
VICE-PREZIDENT (ZKR.)			KYSELÉ POCHUTINY VČELÍ SPOLEČENSTVÍ					ELEKTRONKA KILIÁN (DOMÁC.)					
KDO OVLÁDÁ ŠERM							TREMPSKÁ POTŘEBA VOLTAMPÉR (ZN.)						
ZLATO V MINCI					PATŘÍČÍ IVÉ					ČISTÍCÍ PRAŠEK (ZN.)			
PRAVĚKÉ ZBRANÉ					DVORANY					VYLIHLÉ RYBKY			

Nápověda: AKAR, ARAK, NASTĀ

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový předmět. Vyluštěnou tajenku pošlete do **31. 10. 2023** na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz.

Doplňovačka pro děti s vtípem

Pepíček se ptá paní učitelky:

„Pančelko, můžu dostat trest za něco, co jsem neudělal?“

„Ne, Pepíčku.“

„Tak to jsem neudělal... (TAJENKA).“ 😊

