



Časopis  
České průmyslové  
zdravotní pojišťovny  
2020

kód pojišťovny

205

# Moje práce by měla mít smysl

Rozhovor s hercem  
Štěpánem Kozubem

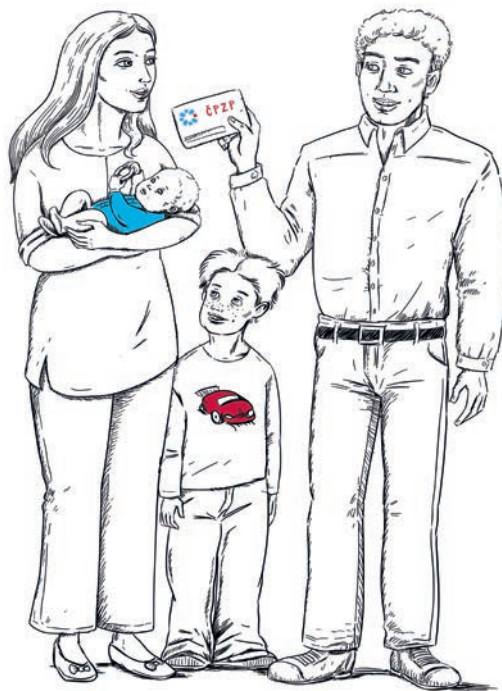
## Operace ve 3D

Nové technologie pronikají  
do očních operací

## Doktoj, čtiži, babičta...

Stále více dětí má potíže  
se správným vyslovováním

# PÉČE O RODINU PATŘÍ K ŽIVOTU



Péče o zdraví vaší rodiny patří k životu, stejně jako zdravotní pojišťovna.

Připojte se k ČPZP, která vám nabízí:

širokou síť smluvních lékařů

více než 100 poboček po celé ČR

atraktivní preventivní programy

on-line služby



Patříme k životu

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

4

Logopedie



6

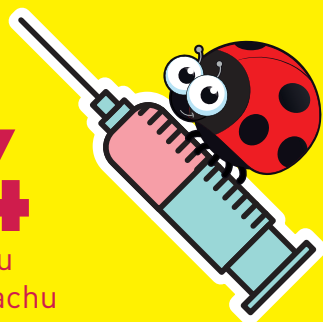
Rozhovor  
se Štěpánem  
Kozubem

10

Operace ve 3D



14

Beriškou  
proti strachu**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 /

Grafická úprava: I.N.GLOBAL a.s. / Vydáno:

červen 2020 / Náklad: 26 000 ks / Vydání

jedenkrát ročně / Místo vydání: Ostrava /

Identifikační číslo: 47672234 / Registrace: MK

ČR E 1481

## MILÉ ČTENÁŘKY A MILÍ ČTENÁŘI, VÁŽENÍ PŘÁTELÉ,

dostává se vám do rukou další klientský časopis České průmyslové zdravotní pojišťovny Plus pro zdraví. Časopis vznikl v nelehkém období pandemie nového typu koronaviru COVID-19, která zasáhla celý svět a negativně ovlivnila globální vývoj ekonomiky i fungování společnosti. Není však naším záměrem zahltit vás informacemi o tom, jak se dopad pandemie projevuje v oblasti příjmů a výdajů v systému veřejného zdravotního pojištění. Cílem našeho klientského časopisu je i tentokrát informovat vás o dění v České průmyslové zdravotní pojišťovně, o zdraví a trochu vás i pobavit.

Z našeho časopisu se třeba dozvíte, kdy je čas navštívit klinického logopeda, nebo co udělat pro krásný úsměv. O tom, že fyzioterapie je prospěšná v každém věku, vás zajisté přesvědčí zajímavá osobnost fyzioterapeutky Petry Milichové v rozhovoru pro Plus pro zdraví.

Vážení a milí čtenáři, ČPZP jako třetí největší zdravotní pojišťovna v předešlých letech trvale posilovala a zvyšovala svou ekonomickou stabilitu. Ceníme si toho, že již více než 1 270 000 klientů využívá našich služeb.

Pevně věřím, že i ti z vás, kteří se stali našimi klienty teprve nedávno, se už měli možnost přesvědčit, že se pro vás snažíme pracovat, jak nejlépe umíme, s cílem, abyste byli s našimi službami maximálně spokojeni. Služby pro vás neustále vylepšujeme jednak v nabídce preventivních programů



a jednak v oblasti komunikace. Proto jednou z našich nejvýraznějších novinek letošního roku, kterou vám chceme usnadnit život, je možnost proplácení preventivních programů prostřednictvím mobilní aplikace Zdraví v mobilu. Už tedy nemusíte vážit cestu na pobočku s dokladem, pokud nechcete! Věříme, že tuto i další služby, včetně naší každodenní poctivé práce pro vás, oceníte a budete rádi využívat.

Vážení a milí klienti, velmi si vážíme vaší přízně. Těší nás vaše milá slova poděkování po telefonu, v e-mailech i psaných dopisech, kterými někteří z vás oceňují dobrou práci našich zaměstnanců. Děkuji vám za důvěru a přeji si, abyste naše služby maximálně využívali, byli pokud možno vždy spokojeni a u našich zaměstnanců se pokaždé setkali se vstřícností a pochopením. Přeji vám rovněž pevné zdraví, hodně optimismu, dostatek sil ke zvládnání každodenních povinností a také mnoho osobních a pracovních úspěchů.

**JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.**

generální ředitel

České průmyslové zdravotní pojišťovny



# Doktoj, čtiži, babičta...

**Stále více dětí má potíže se správným vyslovováním. Drmolí, polykají hlásky, nemohou najít správné slovo, není jim rozumět. Základní školy evidují čtyřikrát více žáků s vadou řeči než před deseti lety.**



## **Proč přibývá dětí s vadami řeči?**

Přibývá počet předčasně narozených dětí. Tyto děti pak mohou mít nejrůznější obtíže, například opoždění v řečové vývoji, vadnou výslovnost a podobně.

Dnešní uspěchaná doba a nejrůznější technické vymoženosti způsobují, že si s dětmi méně povídáme, čteme, zpíváme. Děti znají nejrůznější

pohádky, ve kterých jsou příšery a násilí, ale neznají například pohádku O Budulínkovi. Tablet ani mobil dětem nenahradí povídání nad knihou a rozhovor s rodiči.

## **Jaké jsou nejčastější vady řeči v dětství?**

Nejčastěji se setkáváme s nesprávným vyslovováním hlásek – patlavostí.

Časté je také, že dítě po třetím roce věku nemluví, jedná se o opožděný vývoj řeči. V poslední době pozorujeme nárůst vývojové dysfázie. Jedná se o vadu, která vzniká poškozením mozku během těhotenství či porodu. Tyto děti mluví pozdě, špatně nám rozumí, komolí slova, řeč je obtížně srozumitelná, hovoří jakoby cizinci. Poměrně častá je také koktavost.

### Co by mělo umět dítě před nástupem do školy?

Ideální je, pokud je u dítěte ukončena artikulace všech hlásek před nástupem do školy. Pokud dítě ještě některou hlásku neumí, doporučuji ihned vyhledat klinického logopeda.

### Proč je důležitý sluch pro rozvoj řeči dítěte?

Schopnost slyšet hraje v našich životech nezastupitelnou úlohu. Bez dobrého sluchu se dítě nenaučí mluvit a řeč dítěte se nebude rozvíjet. Plošně se sluch novorozencům vyšetřuje již v porodnicích. Nově se vyšetřuje sluch u pětiletých dětí, aby se případné obtíže vyřešily ještě před nástupem do školy.

### Jak dospělý člověk vnímá, když po mrtvici ztratí schopnost mluvit?

Neschopnost mluvit, tzv. afázii, vnímají pacienti velmi negativně, stejně tak i jejich rodiny. Zdravý jedinec se rázem stane pacientem, který nemůže mluvit, nerozumí, co mu říkáme, nemůže psát a číst. Terapie je dlouhodobá, náročná a vyžaduje, aby se na ní aktivně podíleli členové rodiny.

### Lze u dospělého člověka odstranit například ráčkování?

Ano, při výrazné motivaci lze řešit ráčkování i v dospělosti. Některým lidem však nový způsob tvoření hlásky zní cizí a na novou zvukovou podobu si po tolika letech nemusejí zvyknout.



## Fakta

Podle dat Ústavu zdravotnických informací a statistik se lehké či středně těžké stadium výslovnosti vyskytovalo u více než 76 500 případů.

Z devadesáti procent jde o děti a mládež do 18 let.

Odborníci upozorňují, že dětí s vadami řeči může být ve skutečnosti násobně více.

Vady řeči lze léčit v každém věku, nejjednodušší to je v dětství. Je hodně poznat, když s dětmi rodiče

tráví čas a jsou s nimi v osobním kontaktu, čtou a vyprávějí si. Promlouvat s dítětem od počítače nebo televize je špatným řešením.

### Věnuje se klinický logoped i dospělým?

Ano, věnuje. Dospělí pacienti potřebují logopedickou péči po prodělaných mozkových příhodách, úrazech hlavy, nádorech mozku nebo při poruchách polykání. Někteří se na nás také obracejí s řečovou vadou z dětství, kterou si přejí odstranit.



### Co potřebuji k návštěvě klinického logopeda a kde najdu více informací?

Potřeba je doporučení od praktického lékaře a domluvit si konkrétní termín u některého z klinických logopedů. Seznam pracovišť najdete na webu [www.klinickalogopedie.cz](http://www.klinickalogopedie.cz).

**Rozhovor poskytla**  
klinická logopedka **Pavína Tišlová**

# Přál bych si, aby moje práce stále dávala smysl

**Talented mladý herec Štěpán Kozub hraje v divadle a dostává role ve filmech i seriálech. Jak prožívá trému, kdo ho nejvíce ovlivnil v práci a v životě nebo jak se stará o své zdraví? To a mnohem více o sobě prozrazuje tento čtyřicetiletý rodák z Bohumína v rozhovoru pro náš klientský časopis Plus pro zdraví.**

## **Chtěl jste být vždycky hercem?**

Vždycky ne. To, že bych mohl dělat herectví, mě napadlo asi kolem 13 let. Byl jsem dost extrovertní dítě. Škola mě moc nebavila. V hraní jsem viděl velkou tvůrčí svobodu.

## **Co vás baví nejvíce? Hraní v divadle, ve filmu, v seriálech, nebo filmových dokumentech?**

Vše má svá specifika. Je pro mě těžké říct, co mě baví více a co méně. Na divadle mě baví ta živá energie mezi hledištěm a jevištěm. Máte tam diváka, a hru jedete v kuse, bez přerušování. U filmu můžete akci opakovat. Daleko více si hrajete s detailem, to mě moc baví.

## **Míváte trému? Cítíte ji více na divadelních prknech, nebo před kamerou?**

Jsem velký trémista. Ať už na divadle, nebo před kamerou. Nejsem úplně ten typ herce, který rád exhibuje. Takže nervy jsou to vždy velké. Někdy to i bolí.



### **Kdo je pro vás největším hereckým vzorem? A kdo vás ovlivnil nejvíce v osobní, lidské rovině?**

Nejsem si jistý, jestli mám nějaký herecký vzor. Každopádně je řada herců, kteří mě svou prací ovlivnili. Na škole jsem si zamiloval Roberta De Nira. Hodně jsem si o něm načetl. To je ten typ herce, který nemá zábrany. To mi imponuje. V osobním životě to byl určitě můj tatínek.

### **Jakou roli byste si chtěl zahrát?**

Vysněnou roli nemám. Nicméně jsou určitě postavy, které mě zajímají. Asi bych se nezlobil, kdybych si mohl jednou zahrát Cyrana.

### **Co nejraději děláte ve svém volném čase?**

Toho volného času příliš nemám. Ale když už, tak ho rád trávím s rodinou.

Mám rád jídlo, a když je hezky, griluju. To mě uklidňuje. V poslední době jsem začal i malovat. To je pro mě obrovský relax.

### **Rozhovor pro náš klientský časopis jsme připravovali v době koronavirové pandemie. Jak jste ji prožíval? Chyběl vám kontakt s divadelními kolegy?**

Naopak. Co se práce týče, žádnou změnu jsem nepocítoval. Začali jsme do toho takzvaně více šlapat. Práce bylo mnohem více než v běžném divadelním provozu. Začali jsme vytvářet audiovizuální obsah na internet. Máme vlastní kanál Tři Tygři na YouTube. Takže jsme hodně točili. Paradoxně jsem byl v práci daleko více času než doma.

### **Jak vám tato pandemie zasáhla do života? Nakolik ochromila vaši kariéru?**

Řekl bych, že vůbec. Když jsme se v divadle dozvěděli, že nebudeme moct hrát, řekli jsme si: OK, tak budeme točit. A povedlo se. Za tři měsíce karantény se nám podařilo oslovit několik set tisíc lidí po celé republice. Děláme komediální skeče na internet. A ten dosah je velmi potěšující.

### **Jak se staráte o své zdraví?**

Pár let zpátky jsem měl o nějakých 30 kg více. Začal jsem si více hýbat, už taky nesním všechno. Pohyb mě baví.

### **Jak si představujete svůj život za deset let?**

Doufám a přál bych si, aby moje práce stále dávala smysl. Aby někoho zajímala. A hlavně aby stále zajímala mě.

Foto: Ing. Jan Lipovský

Štěpán Kozub vystudoval činoherní herectví na Janáčkově konzervatoři v Ostravě. Už během školních let hostoval v Národním divadle Moravskoslezském a Komorní scéně Aréna, která se mu po maturitě stala pracovním domovem. Hned v prvním roce svého angažmá zazařil v Komorní scéně Aréna v inscenaci W. Shakespeara „Něco za něco“. Za svůj skvělý herecký výkon získal širší nominaci na cenu Thálie a ocenění divadelní kritiky Talent roku 2015. Obdržel také televizní cenu Objev roku 2015. Zahrál si rovněž v divadle Mír v Ostravě, například v komediích „Dva úplně nazí muži“ a „Kdo je pan Schmitt?“ nebo v dramatu „Bull“. Ve svých 24 letech už má za sebou řadu úspěšných rolí před kamerou. Jeho herecké nadání mohli diváci ocenit například ve filmu Stockholmský syndrom nebo v seriálu Místo zločinu Ostrava. Narodil se v roce 1996 v Bohumíně, nyní žije v Ostravě.



# Mobilní aplikace ZDRAVÍ V MOBILU je nyní ještě užitečnější

Mobilní aplikace Zdraví v mobilu umožňuje snadno a rychle dosáhnout na důležité informace o zdraví. Možnost využívat jejích výhod mají majitelé chytrých telefonů už několik let. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna svou aplikaci nyní vylepšila o nové užitečné funkce. Jednou z příjemných novinek je možnost proplacení preventivních programů.

**„Nechat si u ČPZP proplatit preventivní program nebylo nikdy jednodušší, pohodlnější a rychlejší. Přes mobilní aplikaci totiž stačí vyfotit požadované doklady podle návodu, zadat číslo svého bankovního účtu a odeslat požadavek na ČPZP. Pojišťovna ho vyřídí nejpozději do tří pracovních dnů. A na pobočku už kvůli čerpání příspěvku nebo doložení originálu dokladu nemusíte chodit,“ vysvětluje tisková mluvčí České průmyslové zdravotní pojišťovny Elenka Mazurová.**

Zajímá vás, zda léky, které užíváte, nemají nežádoucí působení s jinými léky nebo potravinami? Díky Zdraví v mobilu nyní zjistíte i lékové interakce. A to není všechno – mobilní aplikace vám pomůže i v případě nemoci vašeho dítěte.

„Na základě symptomů neboli příznaků, které se u dítěte projevují, si můžete zjistit, o jakou nemoc by se mohlo jednat. V popisu nemoci vám pak poradíme, co můžete dělat,“ dodává mluvčí Mazurová.

Vedle zmíněných novinek zůstávají k dispozici všechny dosavadní oblíbené funkce pro pojištěnce.

„V osobním účtu si klient může i nadále prověřit přehled všech výdajů a služeb. Dozví se tedy i to, kolik zaplatila ČPZP za konkrétní lékařské výkony, OSVČ zjistí informace o zálohách či nedoplatcích. Stejně tak mohou uživatelé přes aplikaci vyhledávat nejbližší lékaře na mapě, zobrazit si v mobilu svou EHIC kartičku, případně kartičku svých dětí a využívat spoustu dalších funkcí,“ připomíná Elenka Mazurová.

Pojištěnci ČPZP, kteří chtějí využívat funkce pro pojištěnce, musí být registrovaní v E-přepážce ČPZP. Pokud pojištěnec ještě nemá registraci, může se v nejnovější verzi mobilní aplikace snadno a pohodlně registrovat.

Aplikaci si do svého mobilu můžete stáhnout zdarma například na [www.zdravimobilu.cz](http://www.zdravimobilu.cz).





# FYZIOTERAPIE je přínosná v každém věku

**Mezi nejčastěji postižená místa na našem těle patří zkrácené zadní strany stehen, prsní svaly a trapézové svaly. Častá je disproporce mezi zádovými a hlubokými břišními svaly. Velmi také podceňujeme péči o chodidla.**

**Život fyzioterapeutky Petry Milichové je spjat se sportem. Dříve to byl hokej a florbal s volejbalem, který hraje dodnes. Z vlastní praxe ví, co potřebuje nejen aktivní sportovec, ale i lidé, kteří začali s fyzickými aktivitami až ve středním věku.**

## **Postupně se nám zkracují svaly. Proč?**

Ke zkrácení svalů přispívá dlouhodobá zátěž v jedné poloze, například při dlouhém a strnulém sezení u počítače, při studiu, luštění křížovek a podobně. Stejně tak má vliv na zkracování svalů jednostranné pracovní zatížení. Vynucené polohy najdeme také ve sportovních aktivitách. Řada sportů je typická podřepem, přikrčením, jednostrannou zátěží. Trapézové svaly trpí mimo jiné i v době nadměrného stresu, kdy člověk nevědomky zvedá ramena.

## **Kde se naše svaly zkracují nejvíce?**

Kdybychom měli vymezit nejčastěji se zkracující svalové skupiny, tak to budou svaly zadní strany stehen (tzv. hamstringy), prsní svaly, trapézové svaly a také svaly boční strany trupu.

Lidské tělo je pozoruhodným systémem, který zaslouží naši pozornost. V dnešní uspěchané době plné stresu a vynucených poloh je třeba najít si čas i na navození fyzické, a zejména psychické pohody. Proto je dobré věnovat pozornost hlasům svého těla dříve, než dojde k propuknutí závažnějších obtíží, a nezavrhovat možnost preventivního působení.

Často nacházíme také přetížení až zkrácení zádových svalů, nejčastěji podél bederního úseku páteře.

## **Komu se nejvíce věnujete?**

Jsou to především lidé v produktivním věku a senioři ve věku 65+, sportovci i nespportovci. Přicházejí ke mně i sportovci mladších věkových skupin s problémy v důsledku přetřénování nebo následkem úrazu, který není správně doléčen.

## **O co se snaží fyzioterapeut?**

Podle mě bychom se měli snažit v prvé řadě vždy o individuální přístup ke klientovi, který by zahrnoval dostatečnou komunikaci s pochopením prostředí a aktuální situace klienta. Důležité je také pokusit se rozluštit skutečnou příčinu obtíží, protože ne vždy je na vině pouze fyzický problém. Důraz by měl být i na doporučení, co by se s daným problémem mělo dělat teď, ale zejména v budoucnu. Když to zjednodušíme, tak vždy jde o diagnostiku problému, léčbu dostupnými fyzioterapeutickými technikami a prevenci a komunikaci s klientem.

## **Co nejvíce chybí lidem v tom, aby se cítili lépe dlouhodobě? Je to nedůslednost, nebo lenost?**

Většina lidí bohužel po odeznění větších potíží poleví v aktivním přístupu, takže důležitá je spíše ta důslednost a aktivní přístup k prevenci.

## **Máte konkrétní rady pro seniory ve věku 65+, aby se udrželi v kondici?**

Dokud to jde, tak by se nějakému pohybu měli věnovat. Aдекватně svému zdravotnímu stavu a věku. Vždy se dá cvičení přizpůsobit i při zdravotních komplikacích. Ať už se jedná o interní onemocnění nebo stavy po úrazech, operacích nebo artrózy velkých nosných kloubů. Určitě bych obecně doporučila plavání, cvičení nebo chůzi ve vodě nebo obyčejnou chůzi, případně chůzi s holemi, jízdu na rotopedu nebo na kole. Tyto aktivity napomáhají „vyždímat“ zbytky kloubní tekutiny, která v kloubech je. Mimo to je zde určitě pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, lymfatický systém apod. V případě skupinového cvičení pak pozorují i pozitivní sociální a psychický dopad. Já osobně kromě klasických cviků využívám i prvky balančního tréninku a senzomotorická cvičení. Ta jsou vhodná jak pro návrvk správné aktivity svalového systému, tak i jako prevence pádů a zlepšení stability. S balančním tréninkem lze začít v každém věku.



# OPERACE OKA

**Díky moderním technologiím mohou lékaři nabídnout řadu zákroků šetrnější metodou. Platí to samozřejmě také u očních operací. Jak se změnila možnosti za posledních 20 let a co usnadňuje práci očních specialistů v současné době? Odpovídá primář Tomáš Utíkal z Beskydského očního centra Nemocnice ve Frýdku-Místku.**

## Co dříve nebylo možné?

Technologie za posledních 20 let posunula oční lékařství mílovými kroky kupředu. Je to zásluha digitalizace, schopných techniků, IT pracovníků a lékařů. V operacích šedého zákalu nebo sítnice téměř ve sto procentech užíváme techniku bez nutnosti šití.

## Pomáhají vám prostorové vizualizace?

Ano. Nově začínáme používat i 3D vizualizaci operace, kdy pomocí speciálních brýlí lékař sleduje oko pacienta na monitoru v 3D obraze a provádí zákrok na předním nebo zadním segmentu oka. Bezesporu převratným diagnostickým přístrojem v očním lékařství je OCT (okulokoherentní tomografie sítnice). Přístroj nám umožní přesné vyšetření sítnice, zachytí nejmenší detaily a změny. Tento přístroj má nezastupitelnou funkci při biologické terapii, která umožňuje moderně a úspěšněji než v minulosti léčit onemocnění sítnice.

## V čem tkví moderní způsoby léčby?

Moderní způsob léčby spočívá ve zmenšování operačních vstupů do oka za pomoci nových technologií, které umožňují dokonalejší hojení oka a rychlejší návrat pacienta do běžného, plnohodnotného života. Dalším benefitem jsou neustále se zlepšující umělé nitrooční čočky, které nahrazují původní čočky postižené šedým zákalem. U operace pacientů s šedým zákalem provádíme implantaci nové nitrooční čočky přes vstupní ránu o velikost 1,8 až 2,2 mm. Touto vstupní ránou jsme schopni naimplantovat téměř sto procent všech nitroočních čoček. Další nemalou výhodou je implantace víceohniskových nitroočních čoček, které umožňují pacientovi dobré vidění na všechny tři vzdálenosti: dálku, počítač i čtení bez brýlové korekce.

## Převažují ambulantní operace bez hospitalizace?

Ano, operace provádíme ambulantně v lokální anestezii. Pacienti, kteří přicházejí poprvé k operaci, mají strach, protože nevědí, co je čeká. Když se jich po zákroku ptáme, zdali operace byla nepříjemná nebo bolestivá, odpovídají, že vše proběhlo tak rychle a nebolestivě, že by se příště noc před operací normálně vyspali. To však neznamená, že

operace oka je banalita. U každého operačního výkonu se mohou vyskytnout komplikace. Proto ke každému pacientovi přistupujeme s pokorou a snažíme se ho k operaci co nejlépe připravit.

## Jak se proměnilo spektrum pacientů v posledních 20 letech?

Vzpomínám, jak před dvaceti lety pacienti k operaci šedého zákalu přicházeli a měli úplně zralé zákaly s bělavým reflexem v zornici. Prakticky nic neviděli. Dnešní pacienti chodí k operaci šedého zákalu mnohem dříve a vybírají si lepší nitrooční čočky, které jim umožňují „sociální vidění“. Na 90 % činností nepotřebují brýle. Dále jsou to přístroje v refrakční oftalmologii, které umožňují mnohem přesnější, kvalitnější a trvalejší redukci dioptrické vady. Ovšem za největší úspěch posledních let považuji biologickou terapii, která je schopná pomoci významné části pacientů se sítnicovým postižením. Před 20 lety u těchto lidí byl pokles vidění natolik výrazný, že je vyřadil z běžného života.

## Mezi novinky patří biologická léčba. Pro koho je určena?

Jedná se o léčbu, kterou můžeme poskytnout pacientům s věkem podmíněnou makulární degenerací,

mezi pacienty se ujal název oční skleróza. Ve vyspělých zemích je nejčastější příčinou zhoršeného vidění a invalidizace pacientů. Díky této léčbě jsme schopni pomoci lidem, u kterých by před 10 lety onemocnění postupovalo rychle a končilo by nevratným poškozením zraku. Nechci tím říct, že je tato léčba všemocná. Jsme ale schopni toto onemocnění zpomalit, někdy zastavit, bohužel ne úplně vyléčit.

### Proč se některá onemocnění projevují u stále mladších lidí?

Ať chceme nebo ne, stále více pracujeme v uzavřených místnostech



## Co zvážit před oční operací?

Laser v oční medicíně se používá k několika účelům. Asi nejznámější jsou refrakční operace očí, kdy se klient pomocí laseru zbaví dioptrické vady oka. Laser se však v oční medicíně používá i k ošetření sítnice, léčbě zeleného zákalu nebo pro odstranění tzv. druhotného šedého zákalu.

Refrakční operace se v posledních letech staly natolik sofistikované a bezpečné, že zaujímají velkou část oční medicíny. Člověk chystající se na tento zákrok

musí dobře zvážit benefity, které mu operace přinese. Důležité je také načasování operace. To znamená, že přijde-li krátkozraký 40letý klient s oční vadou o velikosti -2,5 D, tak po refrakční operaci za 10 let bude muset používat brýle na čtení. V případě, že by operaci nepodstoupil, zůstaly by mu brýle na dálku, ovšem brýle na čtení potřebovat nebude. Na druhou stranu také není vhodné podstupovat operaci očí příliš brzy. Vhodné je, aby před operací byla vada oka stabilní minimálně po dobu jednoho roku.

s umělým osvětlením a stále častěji trávíme čas prací na střední vzdálenosti (počítače) nebo na blízko (knihy, dokumenty, tablety). Všechny tyto faktory zvyšují prognózu krátkozrakosti. Co se týče dnešní mladé populace, bylo prokázáno, že dlouhodobá práce na blízko v dětském věku, stejně jako málo pobytu venku, výrazně zvyšují riziko vzniku krátkozrakosti u dětí. V Evropě tento nárůst je výrazný, prim však hraje asijská populace,

u níž se předpokládá, že do roku 2050 bude 80 % dětí školního věku krátkozrakých.

### Loňský rok přinesl změny v předepisování brýlí. Jaké?

U dospělých osob již není doplatek zdravotní pojišťovny na brýle. Pro některé pacienty šlo o poplatek zanedbatelný (řádově 200 až 350 Kč), většina jej ale ráda využívala. Nyní člověk potřebující předepsat brýlovou korekci může navštívit očního lékaře

nebo optometristu. Optometrista je odborník, který se zaměřuje na předepisování brýlové korekce a je většinou zaměstnán v oční ambulanci nebo optice. V případě, že chcete předepsat brýle a současně konzultovat zdravotní stav očí, je nezbytné navštívit očního lékaře. Oční lékař a optometrista si vzájemně nekonkurují, ale doplňují se.



# PRO KRÁSNÝ ÚSMĚV

**Léčba nepravidelného postavení zubů, čelistí a vad skusu pomocí rovnátek se stala součástí moderního života. Anomálie jsou nejen esteticky nevzhledné, ale souvisí s funkčními a často i zdravotními potížemi.**

**Proto je velice důležité, aby dítě již od proříznutí prvních zoubků pravidelně navštěvovalo zubního lékaře a s pomocí rodičů dodržovalo ústní hygienu. Pokud se časem objeví nějaká vada, zubní lékař dítě odešle na ortodoncii. Podrobnosti vysvětluje MUDr. Eva Šmídová.**

## **Kdy je nejvhodnější začít s léčbou?**

Hlavním cílem je zdraví zubů. Přesvědčuji rodiče, že čištění zubů musí být co nejsnazší. Když jsou zoubky křivé, natěsnané, překryté přes sebe, hygiena nemůže být dostatečná jako po vyrovnání zoubků do jedné lajny. Pokud se bavíme o fixní léčbě, tak je nejlepší začít po výměně zoubků mléčných za stálé. Zpravidla je to kolem 12. roku, ale je to velmi individuální. Zdůrazňuji, že před nasazením rovnátek musí být zvládnuta perfektní hygiena. Při každé návštěvě pak kontrolujeme, zda se provádí správně.

## **Které vady jsou do budoucna nebezpečné?**

Některé vady jsou pouze drobné, stačí je jen sledovat a časem se samy upraví. Závažnější vady je ale nutné

co nejdříve léčit. Mezi ně se řadí například hluboký skus. Jedná se o velmi nenápadnou vadu v dětství, která může způsobit velké problémy v dospělosti. Může dojít k absolutní ztrátě skloviny z vnitřní strany zubů a dalším komplikacím. Tyto vady jsou bez pomoci ortodoncie jen těžko zvládnutelné. Potřebujeme znát sklony zubů k čelisti a právě podle toho se rozhodujeme, zda musíme některý zub vytrhnout, nebo jestli je vada už natolik závažná, že musíme přistoupit ke spolupráci s chirurgem.

## **Za jak dlouho se podaří zuby srovnat?**

Je to velmi individuální. Průměrně to trvá dva roky. Rovnější zoubky mohou být rychleji, ale nesundáváme rovnátka dříve, aby měly zuby čas se stabilizovat a kost se zpevnila. Velkými pomocníky jsou přístroje umožňující přesnější diagnostiku vad. V dnešní době je už běžně dostupný 3D rentgen, který dává lepší obraz než obyčejný 2D rentgenový snímek. V mnoha ordinacích se používají scannery. Nepotřebujeme pacientům dávat do pusy objemné lžičky s otiskovacími hmotami, což hlavně malí pacienti nemají rádi.

## **Nošení rovnátek se stalo hitem, před mnoha lety se za ně děti styděly.**

Také rovnátka a zámečky si prošly svým vývojem. Dříve se dávaly kroužky kolem každého zoubku. Teď už se používají opravdu velmi malé zámečky nejen kovové, ale také esteticky velmi pěkné keramické, safírové. Mohou mít kolem sebe barevné gumičky, což strašně baví teenagery, nebo jsou i zámky, které se dávají na vnitřní stranu zoubků. Velký boom zaznamenávají průhledná rovnátka. Já upřednostňuji kovová, protože práce s nimi je precizní a výsledkem je pak opravdu krásný úsměv.

## **Stává se, že občas přijde dítě s pláčem, že rovnátka nechce?**

Stává se to. Proto je velmi důležitá spolupráce s rodiči. My kolikrát prosíme rodiče, aby dětem zoubky dočišťovali, protože malé děti to mnohdy samy nezvládnou.

## **Stále častěji vidíme lidi s rovnátky už ve zralém věku.**

Není výjimkou, že spolu chodí máma s dítětem a oba mají rovnátka. Běžně se v ordinaci léčí lidé kolem padesátky, ale i starší. Například na sobě pozorují, že se jim v posledních letech více kříví zuby. A chtějí to změnit.

U dospělých se můžeme dohodnout i na dřívějším sundání než za dva roky.

U dospělých mám totiž jistotu, že následná péče bude preciznější než u dětí, a rovné zuby si udrží.





# ŠŤASTNÁ 7

Trojčata se rodí výjimečně, v uplynulém roce se tak v celé ČR stalo jen osmkrát. Letošní nadílku trojčat obohatili sourozenci Anička, Zuzanka a Mireček, kteří se narodili ve středu 19. února 2020 do čtyřčlenné rodiny Kropových z Jablunkova. Všichni jsou pojištěni v České průmyslové zdravotní pojišťovny, která rodině k narození trojčátek pogratovala a věnovala dárkové tašky s léčivými přípravky, dětskou kosmetikou a hračkami. Přečtěte si rozhovor s pětinasobnou maminkou paní Michaelou Kropovou.

## Paní Kropová, jak manžel a obě dcery zareagovali na zprávu, že se vaše rodina rozroste hned o tři členy najednou?

Po celkem příjemném šoku, že jsem těhotná, přišel tři týdny nato velký šok pro všechny, zpráva, že budeme mít trojčátka. Rozdýchávali jsme to celkem dlouho. Starší Adélka, která má 4,5 roku, se na miminka moc těšila, v červnu dvouletá Barunka vzhledem ke svému věku vnímala hlavně to, jak mi roste břicho.

## Bylo vaše třetí těhotenství plánované?

Nebylo plánované. Po narození dvou dětí jsme už dalšího potomka neplánovali. I napotřetí jsme počali přirozeně.

## Termín porodu jste měla stanoven na 30. dubna. Miminka po narození musela zůstat devět a půl týdne v péči specialistů z oddělení neonatologie FN Ostrava, kde se narodila. Prozradíte nám, jak v těch poporodních týdnech fungovala rodina Kropova? Co jste prožívala a cítila vy, maminka pěti dětí?

Každá maminka se těší na to, že bude mít děti doma a že bude s nimi trávit čas. Pro mě to bylo období náročné psychicky víc než fyzicky. Jezdila jsem za nimi obden do Ostravy střídavě s manželem do doby, než se objevil koronavirus. Pak manžel šest týdnů děti viděl pouze na fotkách. Ráno jsem odjela za miminky a vrátila jsem se odpoledne, manžel byl zatím se staršími dětmi doma, staral se

o domácnost. Hodně mu pomáhala také moje maminka, už když jsem byla v nemocnici před porodem.

## Jaká jsou vaše trojčátka?

Děti jsou nadmíru šikovné a vyvíjejí se dobře. Jsou dny, kdy pláčou, a dny, kdy jsou hodné. Někdy v noci se děti postupně budí, ale když se na krmení a kojení probudí třeba až za čtyři hodiny, je to super.

## Kdo a jak vám pomáhá zvládat náročnou domácí péči o trojčata?

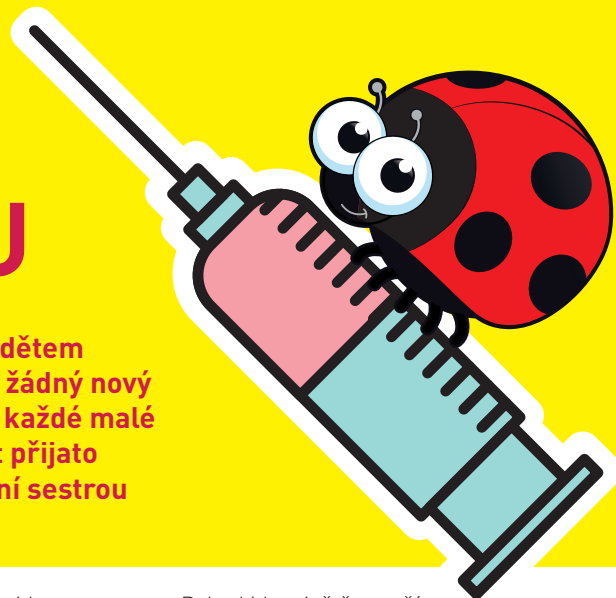
Manžel chodí do práce a ve svém volnu se zapojuje do péče o starší děti. V noci se mnou vstává k dětem, drží kojenecké láhve, já mezitím kojím. Pomáhá nám moje maminka, která starší dcery bere na procházky. Mimo to nám byla přidělena velice šikovná pečovatelka. Pomáhá mi s domácími pracemi, jako je žehlení, uklízení a podobně.

## Jaké vy a vaše rodina využíváte preventivní programy od své zdravotní pojišťovny?

V době těhotenství jsem využila příspěvek na prvotrimestrální screening z programu Manažerka mateřství. Letáčky s preventivními programy ČPZP jsme dostali na pobočce, když jsme byli přihlásit trojčata do ČPZP. Až budeme mít více času, nabídku si prostudujeme a zvážíme, které programy bychom mohli čerpat.

Pokud vás zajímá, jak se miminka z Jablunkova vyvíjejí a jak rostou, můžete od 1. července 2020 na facebookových stránkách Nadace Agel sledovat seriál s názvem **Jak se žije s trojčaty**.

# BERUŠKOU proti STRACHU



**Bojovat s úzkostí z injekcí a kanyl pomáhají malým dětem v Nemocnici s poliklinikou Havířov. Vlastně nejde o žádný nový přístup. Všechno vychází ze známých faktů, tedy že každé malé dítě se bojí, pokud má jít k lékaři na vyšetření či být přijato do nemocnice. Podrobnosti přináší rozhovor s vrchní sestrou dětského oddělení Ivonou Mikulenkovou.**

## **Vy jste se rozhodli, že dětem v jejich obavách a strachu pomůžete.**

Když si uvědomíte, jak vypadá většina přijetí dětí do nemocnice, je to mnoho let stará a podle nás nevyhovující rutina, která právě obavy a strach dětí nerespektuje. Pokud již dopředu připustíme, že se dítě bojí a má spoustu otázek, které pochopitelně neumí či nechce verbalizovat, je možné mu v tomto zcela zásadně pomoci. Naštěstí zcela ojediněle se vyskytne komentář, že je nutné děti zvykat na bolest, o možná přílišném „rozmazlování“ dětí. My takové názory zcela odmítáme, neboť dobře víme, že negativní zkušenost s bolestí v časném dětství si často děti nesou do dospělosti.

## **Váš postoj se vymyká zaběhnutým stereotypům. V čem tkví jeho podstata?**

Zdravotníci používají metodu odvedení pozornosti v kombinaci se zneclitlivujícím krémem a speciálním vibračním zařízením. Bolest samotná, když mluvíme o odběru nebo napichování kanyly, tak ta není tak veliká. Ona potom roste se strachem a úzkostí po první zkušenosti. Pokud je to jen trochu možné, dáváme dítěti čas se tzv. rozkoukat. Vše musí začít důkladným seznámením s novým

prostředím. Nejprve si projdeme společně oddělení, seznámíme se se sestřičkami, lékaři, ale i jinými dětmi, které jsou na oddělení hospitalizovány. Teprve potom přistupujeme k odběrům. NIKDY neprovádíme odběry automaticky.

## **Dá se vůbec malému dítěti vysvětlit, co ho čeká?**

Vše začíná komunikací. Je možné dítěti pustit záznam odběru u jiného dítěte, aby vidělo, že výkon probíhá v klidu a pohodě. K odvedení pozornosti (distrakci) využíváme tablet, mobil, pouštíme pohádku nebo písničku. Preferujeme přítomnost rodiče, což zajistí hlavně u malých dětí mnohem větší pocit bezpečí.

## **Jak probíhá samotný odběr?**

Samotné místo vpichu ošetřujeme speciálním analgetickým krémem. Jde o lokálně působící prostředek, který kůže mírně zneclitliví. Začali jsme používat tzv. BUZZYho, což je vibrující a chladivá pomůcka ve tvaru berušky, která místo zchladí a při současně působících vibracích ještě více zneclitliví. S tímto způsobem odběru krve navíc v kombinaci s distrakcí – tedy odvedením pozornosti – máme výborné zkušenosti. Užití je optimální u malých dětí předškolního věku.

Pokud jde o ještě menší děti a kojence, VŽDY používáme minimálně analgetický krém.

## **Jaké jsou zpětné reakce dětí?**

Mezi bolestivými výkony, které dítě u nás absolvuje, jsou nejčastější zavedení kanyly či odběry a převazy po operaci nebo provedení lumbální punkce. Naprostá většina dětí, u kterých jsme použili naše metody, připustí, že píchnutí opravdu nebolí a že hlavní problém byl samotný strach, ne bolest. Pokud by totiž dítě mělo podstoupit vysloveně bolestivý výkon, je nutné jej tlumit léky, zde pouhá distrakce nestačí.





## **Rodiče bývají zpravidla prvními kritiky. Vnímají změnu přístupu pozitivně?**

Prezentovali jsme užití BUZZYho a distrakce na našem Facebooku a musíme říci, že ohlas rodičů je veliký a v naprosté většině pozitivní. Nejdůležitější je však to, že vidíme obrovský přínos pro naše malé hospitalizované pacienty. Zatím jsou naše zkušenosti s těmito pomůckami při odběrech výborné, děti nepláčou, a hlavně zjistí, že odběr vsutku není bolestivý, a při dalších odběrech pak jsou schopny jej zvládnout i bez pomůcek.



## Křížovka s vtipem

Jestli se plaváním hubne, tak co... (pokračování v tajence)

	OBYVATEL ZÁPADOČ. MĚSTA	POBÍDKA TAHOUNŮM (NĀŘ.)	INICIÁLY LITERÁTA LEMA	HOLANDESKÝ POLOTVRDÝ SYR	SHLUK	LIHNUTI		ISLÁMSKÝ FEUDÁL	PROVĚST SETI	SPZ SONDRIO (ITÁLIE)		MASTNÉ TEKUTINY	DOTAŽEK (V LIHOVAR-NICTVÍ)
CHOROBNÁ POSEDLOST							HOLANDESKÝ MEDAILISTA ZOH 2002				OZNAČENÍ LETADEL LIBANONU		
CIZÍ MĚNA							ČLOVĚK VYNIKAJÍCÍ VE SVĚM OBORU KOŇSKÉ PLEMEMO				ŠVĚD. SÍDLO HOSPODA (ZAST.)		
SÍDLO NA OSTROVĚ SACHALIN			Tajenka část 1.							OBRÁNCE V MÍCOVÝCH HRÁCH PODNIK V PARDUBICÍCH			
KÓD NIKARAGUI			STARO-EGYPTSKÝ BŮH MĚSTA VESETU PŘINUTIT K MLČENÍ				BOTANICKÝ ZERAF SRNEC						
	JMELÍ (LID. NÁZEV)	NĚM. ASI FRANCOUZSKÝ FILOZOF				INICIÁLY STEPHANS-SONA BŮH Z BOŽSKÉ RODINY ASŮ (SEV. MYTH.)			SVAZEK ROŠTÍ OZNAČENÍ LETADEL SYRIE				
ANGLICKÝ PAŽE; RUKA				Tajenka část 2. TUMÁŠ								ESKYMÁCKÉ OBYDLÍ	ANGLICKÝ CHEMIK A ARCHEOLOG (1867–1938)
POPLATEK						ANGLICKÝ INKOUST SPZ OPAVY				ROMÁN R. KIPLINGA (1865–1936) ZPÍVAT			
DOMÁCKÝ ANNA					DOTAZ PŘI SÁZCE ZKRATKA ŠEDOMODRÉ		DAMENIZAČNÍ SLÁBIKA	DALMATSKÝ SYR ZN. NEONU					
ATOL USA V SOUOSTROVÍ RALIK				Tajenka část 3.								OZNAČENÍ LETADEL NORSKA	
VÝCHODNÍ STAROSLOVAN				ČÁST SVITY								ALŽÍRSKÁ LOUTNA	

Nápověda: Aj, Bos, Lae

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový předmět. Vyluštěnou tajenku pošlete do 31. 10. 2020 na e-mailovou adresu: [soutez205@cpzp.cz](mailto:soutez205@cpzp.cz).

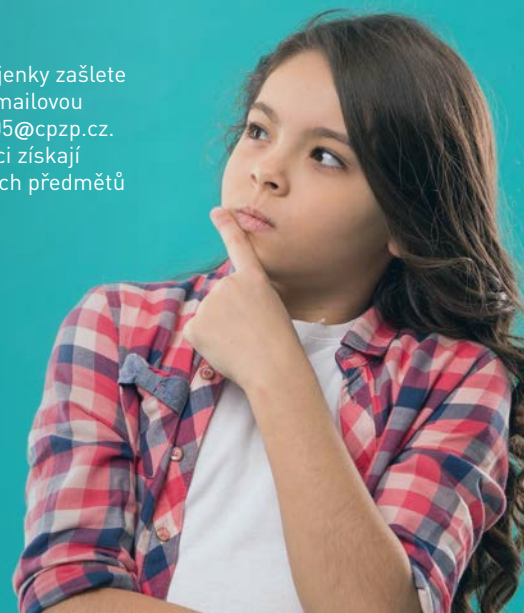
## Osmisměrka pro děti

Mám v jedné ruce 4 jablka, v druhé ruce 8 jablek. Co mám?

V	E	L	S	P	L	Á	T	K	A
S	T	Ř	E	D	N	Í	K	A	K
M	A	T	E	P	A	T	K	B	Č
A	R	H	Ř	Y	T	Č	A	R	A
R	R	K	K	I	O	S	K	I	Z
A	É	E	R	Č	U	C	T	O	É
T	E	N	Á	Z	O	R	Í	L	L
O	A	B	I	L	O	K	M	E	O
N	A	V	A	T	S	Ú	O	T	R
N	E	R	Y	T	S	Y	L	O	P

AREÁL  
ČOČKA  
ČTYŘHRA  
KABRIOLET  
KIOSK  
KOLIBA  
MARATON  
NÁZOR  
OMÍTKA  
POLYSTYREN  
PROLÉZAČKA  
SPLÁTKA  
STŘEDNÍK  
TAPETA  
ÚSTAVA

Správné znění tajenky zašlete za své děti na e-mailovou adresu: [soutez205@cpzp.cz](mailto:soutez205@cpzp.cz). Tři vybraní výherci získají balíček reklamních předmětů pro děti.



# SMS UPOZORNĚNÍ NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU



Prevence zdraví patří k životu, stejně jako zdravotní pojišťovna.

Aktivujte si službu SMS upozornění na blížící se termín prohlídky:

u praktického lékaře

u stomatologa

ženy u gynekologa



Patříme k životu

[www.cpzp.cz/prevencevmobilu](http://www.cpzp.cz/prevencevmobilu)