



miř
BONUS

zima / 2024

Hovory
S DOKTORY:

Kateřina Šedová,
Marek Dvořák,
Soňa Šuláková

Dana
Morávková
a
Jan Čenský

CO ZPŮSOBUJE

STRES

**ZDRAVÉ
RECEPTY**
na vánočku
i cukroví

OZP zdravotní
pojiřtovna



**PÉČE O TO
NEJCENNĚJŠÍ,
CO MÁME**

Bát se o zdraví svých
blízkých je lidské.
Zvláště když na pomoc
sami nestačíme.

Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.

editorial

Milí čtenáři a čtenářky,

v minulém čísle našeho časopisu Můj BONUS jsem psal, že se blíží Vánoce, přestože teprve končily prázdniny. Ale teď už máme svátky opravdu za dveřmi. Doufám jen, že nebudete patřit



mezi ty, pro které se navzdory každoročnímu předsevzetí odehrají ve spěchu a stresu. A budu naopak rád, když konec roku prožijete v klidu a ve zdraví a najdete si čas na to být se svými nejbližšími.

Chvilí poté začneme psát letopočet končící pětkou. Co přinese start do nového roku? Jistě se budeme setkávat se spoustou negativních prognóz o očekávaném poklesu ekonomiky u nás i v Evropě, o vývoji cen energií, válce na Ukrajině a podobně. Ale možná bychom si měli uvědomit, že ve střední Evropě žijeme v historicky nejlepším období. Proto by měly převládat pozitivní názory a zprávy. Chápu, že to není mediálně tak zajímavé, ale my se o to budeme v OZP snažit. Hned v lednu představíme preventivní programy pro naše pojištěnce na rok 2025. Ujišťuji vás, že stále budeme patřit mezi pojišťovny s nejširší a nejpestřejší nabídkou benefitů, ze kterých si vybere opravdu každý.

Jen namátkou připomínám, že dokonce již od září 2024 mohou pojištěnci OZP zdarma využívat aplikaci SkinVision, která umožňuje detekovat příznaky nejběžnějších typů rakoviny kůže s citlivostí až 95 %. I nadále vám bude k dispozici Asistenční služba, která zajišťuje každý měsíc stovkám našich pojištěnců nejenom dostupnost zdravotních služeb, ale také přímé objednání na vyšetření k lékaři.

Připravíme modernější podobu naší VITAKARTY tak, aby působila svěžím a uživatelsky příjemnějším dojmem. Aktuálně ji aktivně využívá již více než polovina našich klientů. Pokud jste se vy osobně do naší klientské aplikace ještě nezaregistrovali, vřele vám to doporučuji. V příštím roce totiž do VITAKARTY přidáme další jedinečné funkce, které u jiných zdravotních pojišťoven v žádném případě

nenajdete. Již dnes můžete využít např. online konzultaci s lékařem a následné sjednání návštěvy, automatickou kontrolu lékových interakcí, přístup k laboratorním výsledkům, přehled o vykázaných zdravotních službách, možnost spolurozhodovat o výši odměny pro vašeho lékaře apod.

V novém roce také přivítáme v našich řadách téměř dva tisíce nových pojištěnců, kteří se k nám rozhodli k 1. lednu přijít z jiných zdravotních pojišťoven. Jsem přesvědčen, že nejen oni, ale i stávající pojištěnci budou spokojeni s rozsahem, dostupností a kvalitou služeb OZP.

Věřím, že si v tomto vydání časopisu Můj BONUS najdete to své téma. Za sebe doporučuji článek na straně 36 o zvýhodněné nabídce testů genetických mutací pro pojištěnce OZP.

Radovan Kouřil

Ing. Radovan Kouřil,
generální ředitel OZP

Speciální tipy generálního ředitele:

Kam vyrazit:

Vyrazte kamkoli, netušené krásy najdete po celé naší zemi. Myslete na to, že pohyb je základem zdravého životního stylu.

Doporučuji:

Blíží se zima, čas shonu a různého vyřizování. Doporučuji se na chvíli zastavit, zpomalit a udělat si chvilku pro sebe. Třeba u našeho časopisu.

Tip:

Stáhněte si aplikaci Každý krok pomáhá, s níž můžete plnit výzvy, dostávat kredity za splnění úkolů i za zapisování kroků a následně je využít na preventivní programy. V rozhovoru s naší kolegyní Andreou, která má tuto agendu na starosti, se na straně 76 dozvíte víc.





obsah

- 6 Novinky v OZP**
- 8 Kalendář**
Zimní významné dny
- 10 Rozhovor: Jan Čenský a Dana Morávková**
„Jsme neviditelně propojení“
- 18 Osamělý senior**
Opravdu šťastné Vánoce?
- 20 O čem se mluví**
Na konci života... s paliativní péčí
- 24 Nadstandardní péče**
Přístav pro rodiny nemocných dětí
- 26 Zakladatelé OZP**
Jak si mohou pomáhat mobilní hospice a banka
- 28 OZP nabízí**
Užitečné funkce VITAKARTY
- 32 Lékařská péče**
Podpora pro české kardiology
- 34 My z OZP**
Petr Mikita: „Chatu si vozím s sebou“
- 36 Rodinná anamnéza**
Hrozbu krevních sraženin odhalí genetické testy
- 38 Zaměřeno na muže**
10x o padání vlasů u mužů
- 40 Diagnóza**
Nevyzpytatelná alopecie
- 44 Mezi čtyřma očima**
Hovory s doktory:
 - Kateřina Šédová
 - Marek Dvořák
 - Soňa Šuláková
- 50 Hlavní téma**
Stresujete se? Sledujte kortizol
- 54 Zakladatelé OZP**
Zdraví zaměstnanců začíná v práci
- 56 Mateřství**
 - Těhotenská abeceda
 - Cvičení s bříškem
- 62 Očkování**
Neštovice: prodělat, nebo očkovat?



86



64 Děti

- Období školkových nemocí
- Speciální projekt: Neobyčejný příběh šamponu
- Děti v sítích internetu

70 Zdravé cestování

5 tipů, jak si užít Dubaj

72 Auto moto

Jak jezdit bezpečně na sněhu i na ledu

74 Každý krok pomáhá

- Zdravé kilometry nachodíte i doma
- Andrea Soukupová: Pohyb je mi blízký a baví mě k němu lidi motivovat

78 Fenomén

Saunováním ke zdraví i pohodě

80 Zdravé jídlo

Funkční mikrobiom: pro imunitu i psychickou kondici

84 Diagnosta

Cholesterol: aby se nebylo čeho bát

86 Recepty

Vánoční symfonie

92 Pro volný čas

Zábava pro děti i dospělé

96 Příhláška OZP

10 důvodů, proč být klientem OZP

TIRÁŽ

Vydání: Zima/2024, čtvrtletník OZP

Náklad: 5400 ks, Registrace MK ČR 6866 z dne 27. 8. 2003

Vydavatel: Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

Dodavatel obsahu: Czech News Center a. s., Oborová zdravotní pojišťovna

Redakční rada OZP:

Miroslav Chlumský, František Tlapák, Pavel Sládek, Alena Kačmarčíková, Jitka Štyglerová, Veronika Drlíková, Eva Švecová, Hana Šustková, Dagmar Winigová, Petra Lamschová, Jana Potužníková, Lenka Knápková, Michala Jendruchová, Zdeněk Ležák, Františka Těšínská, Jana LeBlanc, Kateřina Řeháková

Foto na titulní straně:

Lucie Robinson

Layout a grafická úprava:

Lenka Strejčková

Foto uvnitř čísla: Shutterstock.cz, pokud není u fotografie uvedeno jinak, archiv CNC, archiv OZP

Korektury: Anna Hořejší

DTP: Jiří Pavlíček

Kontakty: OZP, Informační linka: 261 105 555, po–pá 8–18 h, www.ozp.cz

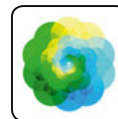
NOVINKY V OZP

Aplikace SkinVision zachraňuje životy

Možnost pořídít si díky OZP aplikaci SkinVision na kontrolu kožních znamének zdarma nebo s výraznou slevou využilo za první dva měsíce 1223 lidí a 862 z nich aplikaci ke kontrole útvarů na své pokožce skutečně prakticky vyzkoušelo. Celkem tito pojištěnci odeslali do systému ke kontrole 5581 snímků.

Většina zaslaných snímků získala hodnocení „minimální, nebo nulové riziko“. Nicméně 387 snímků bylo ohodnoceno jako vysoce rizikových, s doporučením osobní návštěvy dermatologa.

„V devíti případech pak kliničtí dermatologové potvrdili rizikový nález z aplikace SkinVision. Bezmála čtyři stovky našich pojištěnců s odhalenou rakovinou kůže nebo s vysoce rizikovým nálezem, kteří by možná jinak ani k lékaři nešli, se tak díky možnosti provést základní vyšetření doma, pomocí aplikace, dostanou do péče specialistů. A v případech potvrzené nemoci mají výrazně větší šanci na uzdravení,“ vítá účinnost nové aplikace i vedoucí preventivních programů OZP, Věnceslava Šlechtová.



Jak získáte SkinVision zdarma?

Ve Vitashopu na vitashop.ozp.cz nebo v aplikaci VITAKARTA si stáhněte slevový kód na pořízení aplikace pouze za 30 EUR (sleva cca 40 %). Po stažení aplikace SkinVision do telefonu zadejte při její aktivaci tento kód a uhradte cenu za roční plán (30 EUR, podle aktuálního kurzu cca 750 Kč). Vzápětí požádejte OZP o proplacení účtenky z preventivního programu STOP rakovině kůže. Stažení, aktivace aplikace SkinVision a odeslání žádosti o proplacení účtenky online prostřednictvím VITAKARTY zaberou 5–7 minut. A pro klienty OZP je aplikace k dispozici v češtině.

Nové laboratoře ve VITAKARTĚ

Do klientké aplikace OZP VITAKARTA míří další spolupracující laboratoře.

V nejbližších týdnech budeme postupně zprovozňovat přístup k výsledkům vyšetření provedených v laboratořích DIAGNOSTIKA, Unilabs Diagnostics k.s. (dříve AeskuLab)

a Oblastní nemocnice Mladá Boleslav a.s.

Jako první umožnily nahlížení výsledků provedených vyšetření laboratoře SYNLAB a SPADIA, později se připojily Prevedig, BILA a LabIn.



OZP podporuje dárce

Pro dárce krve, krevní plazmy, kostní dřeně a orgánů jsme upravili a zjednodušili postup žádosti o příspěvek pro dárce ve VITAKARTĚ. Podrobný návod najdete na straně 28.

Dárce krve také průběžně osobně oceňujeme. Na příklad na setkání v Mělníku v polovině října 2024 předával ocenění i ředitel pobočky OZP Praha, Marcel Půš.



NOVINKY ZDRAVÍ

Deprese a úzkosti trápí 700 tisíc Čechů

Duševní poruchy a nemoci se týkají stále více lidí. Například s depresí či úzkostí se léčí téměř tři čtvrtě milionu Čechů. U dětí tyto problémy ohrožují až 13 % z nich!



Duševní poruchy ohrožují každé osmé dítě. Polovina z nich se projevuje už ve školním věku. „ADHD, schizofrenie, poruchy autistického spektra, problémy s určením vlastního pohlaví, ale také deprese, která má u dětí a mladistvých dvakrát častější výskyt než u dospělých,“ vyjmenovává nejčastější obtíže MUDr. Ludmila Pišková. Potíže s nedostatkem kapacit a dlouhými čekacími dobami na vyšetření by měla vyřešit reforma psychiatrické péče, která má rozpracované kroky ke zlepšení do roku 2030.

Kolik to stojí?

Celkové roční výdaje zdravotních pojišťoven v této oblasti přesahují osm miliard korun. Ty v sobě zahrnují jak péči, tak léky, jako jsou antidepresiva nebo hypnotika. „Nejvíce prostředků se vydává na léčbu schizofrenie, neurotických a stresových poruch. Spotřeba léků roste v průměru o 5 % ročně, poslední dva roky dokonce ještě rychleji,“ komentuje vývoj expertka Svazu zdravotních pojišťoven, MUDr. Pišková.

Víte, že chůze pomáhá s plodností?

O chůzi se říká, že je důležitým faktorem ve hře o zdraví a kondici. Ale věděli jste, že ovlivňuje i kvalitu spermií mužů nebo pozitivně působí na svalstvo pánevní oblasti žen? Je to tak! Právě svižnou chůzi – ideálně v tempu, kdy si zvládnete s někým povídat, ale zároveň se už zadýcháváte tak, že byste si nemohli zpívat – skutečně lékaři doporučují také jako „lék“ na podporu plodnosti.

„Bylo dokázáno, že přiměřená fyzická aktivita podporuje tvorbu testosteronu. A čím více testosteronu muž v těle má, tím více spermií produkuje. Zároveň se zlepšuje také jejich pohyblivost. Pravidelná svižná chůze tedy může pomoci udržet spermie v kondici,“ vysvětluje IVF specialista

MUDr. Martin Maděrka, Ph.D., vedoucí lékař z kliniky REPROMEDA. U žen je zase dobrá zpráva, že chůze zlepšuje držení těla. „Špatné držení těla totiž může například způsobovat či prohlubovat nesprávnou polohu pánve. Její asymetrické postavení pak může nerovnoměrně zatěžovat svaly dna pánevního, jeho vazy, a také negativně ovlivňovat prokrvení reprodukčních orgánů,“ říká MUDr. Martin Maděrka. A pak: chůze pomáhá posilovat zádové a břišní svaly, stejně jako svaly pánevního dna. Nakonec redukuje i stres, jednu z nejtěžších překážek v otěhotnění. Protože právě chůze přináší radost zásluhou vyplavování endorfinů, které prokazatelně stres zmírňují.

3 (zdravé) knižní tipy pro Ježíška

Juliet a Kelly Starrett:

Stvoření k pohybu

Jsme stvoření k pohybu, ale celé dny prosedíme. Kvůli práci, někdy z lenosti... A říkáme, že „pohyb bolí“. Ve skutečnosti tělo bolí hlavně jeho nedostatek. Tahle knížka vám může ukázat, jak tělu vrátit pohyblivost, ubrat bolest a kompenzovat prosezené hodiny jednoduchými cviky.



Tomáš Šebek:

Objektivní nález

Absolvoval zahraniční mise Lékařů bez hranic, založil portál uLékaře.cz, aplikuje v medicíně nejnovější technologie a o budoucnosti zdraví toho ví jako málokdo u nás. V této knížce podniká Tomáš Šebek ale zdaleka nejtěžší misi a vypráví, jak se z něj, syna alkoholičky a násilníka, stal člověk, který bez nadsázky mění svět k lepšímu.



Alexandra Freyová:

Do přírody

Pořád na telefonu? Nebo u Netflixu? Nechte se vzít na cestu odpojení od technologií a spojte se znovu sami se sebou, splyňte s přírodou a zažijte zklidnění, které nám všem dnes tolik chybí. U knížky je mimochodem i interaktivní průvodce a kreativní deník. Tohle vás bude bavit!



Zimní významné dny

1. 12. Světový den AIDS

Tuto nevléčitelnou, smrtelnou chorobu si připomínáme první prosincový den. Symbolem solidarity s nemocnými AIDS a HIV pozitivními je červená stužka. Tento den slouží nejen k osvětě o nemoci AIDS, ale i k povzbuzení k boji proti viru HIV, který ji způsobuje. Na AIDS stále neexistuje lék, proto nezapomínejte na prevenci a chraňte se.

3. 12. Mezinárodní den osob se zdravotním postižením

Tento den se po celém světě konají různé akce na podporu a pomoc zdravotně postiženým lidem. Má v první řadě sloužit k uvědomění, že i postižení lidé žijí mezi námi a mají právo na plnohodnotný a spokojený život. A poukazuje také na problémy, jako je diskriminace, přehlížení či absence bezbariérových míst, se kterými se lidé se zdravotním handicapem potýkají každý den.

10. 1. Mezinárodní den zobcových fléten

Víte, že hra na zobcovou flétnu je především v dětství skvělý způsob, jak nejen rozvíjet hudební citění, ale také posilovat dýchací svaly? Děti, které se věnují hraní na tento hudební nástroj, mohou zlepšit své motorické schopnosti, paměť a také podpořit fantazii a kreativitu. Pokud máte tedy možnost přihlásit své dítě nebo vnouče do kroužku flétny, neváhejte.

11. 12. Světový den dětství

Kdy jste se naposledy vrátili do dětských let? Připomeňte si dobu bezstarostnosti a radosti a vraťte se do onoho šťastného období.

- Prohlédněte si fotky z doby, kdy jste byli malí.
- Zahrajte si Člověče, nezlob se, „záchod“ nebo zkuste zase skákat gumu.
- Navštivte místa, která si z dětství pamatujete.
- Měli jste oblíbenou muziku? Pusťte si ji a zazpívejte si z plných plic.
- Vypněte mobil, udělejte si den bez chytrých technologií a zavzpomínejte, jaké to bylo, když tohle bylo normální.
- Zkuste být spontánní a jeďte na výlet bez plánu.

21. 1. Mezinárodní den objímání

Terapeutka Virginia Satir kdysi uvedla, že denně potřebujeme čtyři obejmutí, abychom přežili. Ale pro udržení zdravého psychického stavu je to dokonce počet 12! Už jste se dnes s někým obejmuli?

5 důvodů, proč je důležité se objímat:

- Snížíte stres a pocítíte úlevu
- Podpoříte zdraví svého srdce
- Budete veselejší
- Zmírníte úzkosti a strachy
- Zlepšíte svou neverbální komunikaci



24. 12. Štědrý den

Také jste se jako děti nemohli dočkat Štědrého dne? Ačkoliv je to pro mnohé z nás ten nejhezčí den v roce, neměli bychom zapomínat na to, že Vánoce nejsou jen časem dobrého jídla a dárků, ale také setkávání se s rodinou, tradic nebo štědrosti vůči potřebným. Darujte jakoukoliv částku na dobrou věc a udělejte hezké svátky i ostatním.



4. 1. Světový den Braillova písma

V tento den se narodil vynálezce slepeckého písma, Francouz Louis Braille. On sám byl nevidomý a ve svých 16 letech se seznámil s vojákem, který mu ukázal tajnou vojenskou abecedu určenou ke čtení za tmy. Ta využívala systém dvanácti vystupujících teček, kterými se Louis k vytvoření vlastního písma inspiroval. Braillovo písmo se dnes používá po celém světě, avšak každá země má své drobné odlišnosti.

28. 1.

Den ochrany osobních údajů

Mezinárodní den ochrany osobních údajů připadá na 28. leden a odkazuje ke dni, kdy v roce 1981 ve Štrasburku přijala Rada Evropy Úmluvu o ochraně osob se zřetelem na automatizované zpracování osobních údajů. Tento den má nám všem připomínat, jak chránit své osobní informace, a upozorňuje na důležitost ochrany soukromí v digitálním světě. V době rostoucí digitalizace, kdy sdílíme velké množství osobních údajů online – ať už při nakupování, během procesů v online bankovníctví, na sociálních sítích nebo aplikacích –, je to zásadní moment v naší bezpečnosti.

4. 2.

Světový den boje proti rakovině

Celosvětový počet případů rakoviny se bohužel každým rokem neúprosně zvyšuje. Podle lékařů je na vině především nezdravý životní styl, znečištěné životní prostředí a nedostatečná prevence. Lékaři a vědci věnují rakovině stále větší pozornost, hledají nové a účinnější možnosti léčby a šíří osvětu. Proto pamatujte na prevenci, navštěvujte pravidelně svého praktického lékaře. Ženy by si také měly pravidelně udělat chvíli na samovyšetření prsou.



9. 2. Světový den manželství

Světový den manželství je oslavou lásky, partnerství a porozumění. Tento den připomíná význam svazku manželského a vzájemné podpory. Připomeňte si se svým manželem nebo manželkou radosti, výzvy a nezapomenutelné momenty, které jste spolu prožili. Oslavte tento den polibkem a časem společně stráveným jen ve dvou.

10. 2.

Den luštěnin

Oslavte Den luštěnin pořádnou porcí čočky, hrachu, cizrny nebo fazolí! Víte, že bychom jich měli každý týden sníst až 500 g?

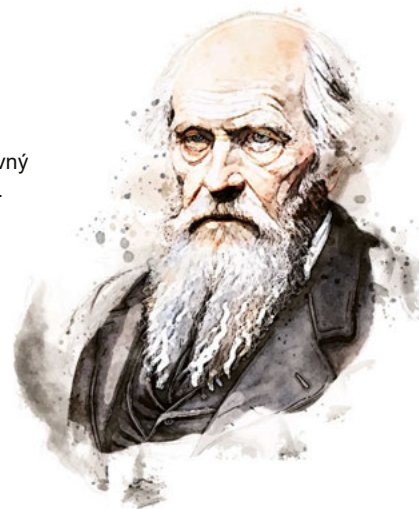
Ačkoliv se luštěniny netěší velké oblibě, jsou velmi zdravé a prospěšné. Mají vysoký obsah bílkovin, vlákniny, minerálních látek a vitamínů a zároveň nízký obsah tuků. Jsou vhodné pro diabetiky, zasytí na delší dobu a také snižují cholesterol. Jejich jedinou nevýhodou je nadýmavost. Tu však můžete eliminovat, když je před vařením namočíte.

12. 2.

Darwinův den

V tento den se roku 1809 narodil slavný britský přírodovědec Charles Darwin.

Na jeho počest se po celém světě slaví Darwinův den, který je nejen vzpomínkou na samotného vědce, ale také oslavou vědy. Konají se zajímavé veřejné akce, probíhají vzdělávací programy, vědecké přednášky nebo diskuse. Tyto akce pořádají převážně muzea, vědecké instituce, univerzity a často i zoologické zahrady.



14. 2. Svátek zamilovaných

V tento den si připomínáme smrt biskupa Valentýna, který skonal mučednickou smrtí za nedovolené uzavírání sňatků, a stal se tak patronem zamilovaných. Svátek se slaví zejména v anglicky hovořících zemích, ale stále větší oblibě se těší i u nás. Nezapomeňte tedy na svou drahou polovičku. Nemusíte kupovat drahé květiny a bonboniéry, stačí, když svou lásku vyjádříte třeba polibkem.



JAN ČENSKÝ & DANA MORÁVKOVÁ

„Jsme neviditelně propojeni“

Před dvaadvaceti lety se sešli na zlínském filmovém festivalu a od té doby jsou pracovní partneři. Pracovití, slušní, morálně pevně ukotvení. Hrají spolu v divadle, v seriálu Ordinace, moderují Snídani i další projekty. Funguje mezi nimi mimořádné propojení.

TEXT: Jana LeBlanc, FOTO: Lucie Robinson, MAKE-UP: Lucie Hemalová, STYLING: Josefina Jostová

Povídáme si v Ostravě, kde jste oba na divadelním zájezdě. Jak většinou trávíte plonkový čas, když nejste doma a čekáte na odpoledne na zkoušku a pak na večer, až vám začne práce?

Jan: Teď na podzim, zvlášť když je sychravo, je to horší. Na jaře nebo v létě bych šel na procházku, párkrát už jsem někde vyjel i na kole, v zimě si zajezdit na lyžích, ale teď je na sních ještě brzo. Takže dneska, až skončíme rozhovor, si prostě odpočinu v hotelu. Řeším volný čas podle toho, co je k dispozici. Když člověk není líný, zájezdy jsou fajn. Třeba můj kolega Pepíček Dvořák si to zařídil tak, že bydlí jen v hotelech s tenisovými kurty, aby měl jistotu, že volno využije na sport.

Dana: Když jsme ubytování někde, kde široko daleko není moc co dělat, učím se texty. S Pepou Cardou právě zkoušíme novou divadelní hru, a to znamená, že než půjdeme na jeviště, musíme texty umět zleva, zprava,

zepředu, zezadu. A já mám ráda náskok, když mě netlačí čas.

Jane, vy jste známý tým, že dodržujete zdravý životní styl. Jak se vám to daří v hotelových podmínkách?

Musím na sebe být přísný. Rána na hotelové snídani, když vidíte párečky a koláčky, ta jsou těžká. Ale dneska jsem zamířil k jogurtu, semínkům a ovoci. Jídlo je jedna věc. Ale horší jsou ty dlouhatánské přejezdy v autě – včera Ostrava, zítra Slovensko, čtyři až šest hodin sezení. Au! Člověk se nemůže skoro pohnout a dojede unavený z nicnedělání.

Jak to máte vy, Dano, se zdravým životním stylem na cestách?

Víte, upřímně, já ani v Praze moc nevařím. Spoléhám na to, co je k dispozici. A využívám toho, že v Praze je to jednoduché. Kdekoliv si můžu dát



dobrý salát nebo na co mám zrovna chuť. V regionech je to pořád složitější. Často si na zájezdech říkám, jaké mám štěstí, že nemám žádné zdravotní omezení... a nemusím žádat třeba o nemléko do kafe. To bych se leckde myslím se zlou potázala.

Jak trávíte volný čas v autě?

Dana: Záleží na tom, s kým jedu. S manželem (*Petr Malásek – pozn. red.*) posloucháme podcasty, na divadelních zájezdech oprašuju texty nebo si výjimečně něco čtu.

Jan: Já číst nemůžu, z toho mě bolí hlava. Takže poslouchám hudbu, bavíme se s kolegy... Nebo je tak sedím a koukám z okna.

Dano, před začátkem rozhovoru jsem se dívala k vám na Instagram, kde jste postovala fotku s plánem zájezdových představení. Vychází mi z toho, že půlku října se skoro nevyspíte ve vlastní posteli.

Dana: Je to tak. Bylo by ideální jít si lehnout každý den do svého, ale to nejde. Hraní mimo Prahu je hezké, diváci jsou vděční, mám to ráda. Akorát ta doprava je náročná, to už říkal Honza.

Jan: Petr Nárožný, můj kolega v divadle, nedávno zahlédl můj diář a říká: „Tak hlavně nebýt doma, co?“ Smál se, když viděl, kam všude pojedu. S mojí ženou Danou – ne touto seriálovou, ale mojí skutečnou ženou, která se taky jmenuje Dana – k tomu máme hezkou historku. Když odjíždím, říkám jí: „Tak jo, zase je čas se posunout, abychom si mohli být blíž.“ No, a klape nám to společně pětatřicet let.

Oba děláte divadlo, točíte Ordinaci v růžové zahradě 2, moderujete Snídaní na Nově. Organizujete si pracovní diář sami, nebo máte někoho, kdo vám s tím pomáhá?

Jan: Já jsem stará škola a papírový typ – a tím bych zůstal, kdyby to bylo jenom na mně. Moje manažerka mě ale naučila používat Google kalendář, který sdílí produkční v divadle, v seriálu, taky rodina. Je to praktické, protože všichni

včetně mě vidí plány i na rok dopředu. Ale řeknu vám, obdivuju všechny produkční, které dávají dohromady právě divadelní zájezdy nebo natáčení Ordinance. Protože to je jako dát dohromady pytel blech.

Dana: Já si dělám plány sama, protože se v nich pak nejlépe vyznám. Nevadí mi mít tři práce za den, ale musím si to tak zorganizovat já sama. Ráda mám také čas na odpočinek. Raduju se pokaždé, když nám vyjde s Petrem třídní volno a můžeme vyrazit třeba někam na výlet.

Když točíme operace, opravdu nám asistují odborníci, kteří to dělají denně.

Jak vlastně funguje natáčení Ordinance?

Jan: Točí se v blocích, většinou třítydenní cykly, za jeden se natočí čtyři díly Ordinance. Střídá se štáb a tři režiséři, kteří navazují jeden na práci druhého. My herci nastupujeme podle toho, kolik obrazů máme ve scénáři. Někdy už kolem šesté ráno, v sedm je první klapka.

Je těžké vstávat?

Jan: Určitě ne tak jako říct v sedm ráno repliku, že právě provádím duodenopankreatomii podle Longmira. Což je chirurgická léčba onkologického onemocnění slinivky břišní.

Víte u každé takové repliky s lékařskou terminologií, co přesně znamená?

Jan: Já potřebuji zhruba vědět, o čem mluvím. Když je to latinský název, pomáhá mi to i s výslovností – dokážu si ho v hlavě rozdělit a představit: třeba „deno – pankreas“ – aha, slinivka! Ale do detailu terminologii neznám, to bych se z toho zbláznil.

Dana: Máme v seriálu velmi vstřícné poradce, kteří nám věci trpělivě vysvětlují. Přímou na plac chodí lékaři a sestřičky z Motola, a pokud něco nevíme, můžeme se jich na cokoliv zeptat. Když točíme operace, opravdu nám asistují odborníci, kteří to dělají denně. Třeba nástroje nám dají do ruky přesně tak, jak by je sami drželi, aby to vypadalo věrohodně. I když pak občas utrousí, že to sice držíme správně, ale s realitou seriál stejně moc společného nemá.

V jakých scénách třeba?

Dana: Třeba když do nemocnice přivezou pacienta a seběhnou se k němu dva doktoři a tři sestry. To je v realitě českého zdravotnictví pohádka.

Napadlo mě, jestli si oborné pojmy i googlujete. Nebo používáte umělou inteligenci k jejich vysvětlení?

Dana: Občas si něco vygoogluju a pročtu, abych věděla, o čem mluvím. Ale dělám to zběžně, spíš pro svůj dobrý pocit.

Jan: U umělé inteligence záleží na tom, jak se člověk zeptá. A když nejsem odborník, stejně si nemůžu být jistý, jestli mi z ní nevypadnou nějaké nesmysly.

Dana: Jako třeba že já jsem v seriálu gynekoložka, že? (*směje se*)

Ano, to mi umělá inteligence skutečně napsala, když jsem zadala vaše jméno. Ale vyjely mi na vás oba i další, hezké věci – elegantní, noblesní herec a herečka. Pracujete na takové image cíleně?

Jan: Byl jsem tak vychován – v úctě k ženám, ke starším, s důrazem na slušnost. Dnešní doba fandí spíš rebelům. A ještě k tomu slyším, že bych neměl ženám otevírat dveře, pomáhat jim do kabátu nebo za ně platit v restauraci, protože je to degraduje. Nerozumím tomu. Ptám se žen, jestli je to pro ně ponižující, když jim pomůžu třeba s kufrem, a většina mi řekne, že ne. Možná je to jen generační nepochopení – a já už jsem prostě starej. (*směje se*)

Dana: Já jsem vyrůstala podobně jako Honza. Netroufla bych si udělat žádnou

křivárnu, jsem přirozeně nastavená na slušnost a morálku. Rodiče byli spíš konzervativní, musela jsem poslouchat. A hlavně u nás platilo, že mamince a režisérům se neodporuje.

Když jste říkali, že máte plány i na rok dopředu, tušíte, jak dlouho ještě budete hrát doktora Suchého a doktorku Suchou?

Dana: Ten seriál se bude točit ještě tak dlouho, že už tu nikdo z nás tří nebude. (směje se)

Jan: Všechno to záleží na koláčích sledovanosti, jak se lidem budou líbit naše postavy. Přeju si, aby to bylo co nejdéle, protože mě to moc baví.

Dana: Já to mám stejně. Když jsem začínala, nepočítala jsem s tím, že to budou léta! Naštěstí pořád nacházím ve scénáři věci, které jsou herecky zajímavé a které mě baví. A jsou většinou úplně jiné než moje role v divadle.

Jan: Teď nám tam scenáristé zrovna napsali moc hezkou linku, kdy se po odběhnutí k jiné ženě, se kterou jsem zplodil dítě, znovu budu chtít vrátit ke Zdeně – tedy k Daně.

To ale moc nesedí k té image slušného elegána, z kterého vás má umělá inteligence?

Jan: Nejen ta, ale hlavně diváci! Nedávno za mnou na divadelním zájezdu přišla paní: „Pane Čenský, proboha! Dítě ve vašem věku, máte to ještě zapotřebí?“ Snažil jsem se jí vysvětlit, že to není moje dítě, ale doktora Suchého v seriálu.

Dana: V Praze se to tolik neděje, ale v regionech člověk pořád musí počítat s tím, že ať vyjede kamkoliv s divadlem, lidi po představení stejně přijdou řešit Ordinaci a Zdenu.

Jan: Já mám smůlu, že jsem v Ordinaci začínal jako velký slušňák, primář chudíkovského typu z Nemocnice na kraji města. Ale asi jsem scenáristům přišel nudný, tak Davida Suchého otočili o sto osmdesát stupňů. Snad aby víc seděl k dnešní době.

Tým, který dělá Ordinaci, je víceméně podobný už 20 let. Když se všichni tak dobře znáte, můžete si dovolit trochu připomínkovat scénář?

Dana: To ne. Tam je padesát herců, a kdyby každý něco připomínkoval, i když třeba v dobrém, tak se z toho scenáristé zblázní.

Jan: Ale jak spolu pracujeme opravdu dlouho, režisérských poznámek je ve scénáři relativně málo. Do scénáře sice mluvit nesmíme, ale před kamerou si můžeme dovolit malou invenci.

Načerpali jste z natáčení něco, co se vám hodí v běžném životě?

Jan: Jednou jsem skutečně masíroval srdce. Taky jsem byl u několika bouraček, vytahoval jsem z auta dva

Můžeme se na sebe spolehnout, a jak jsme sehraní, i když třeba někdo zakolísá, druhý vždycky naváže.

mladé lidi. Ten kluk se se mnou pral, byl v šoku, ale věděl jsem, co dělat. Nejspíš bych zvládl poskytnout první pomoc, poznám mrtvici nebo zástavu srdce. A kdybych měl nástroje, možná bych i zašil ránu.

To všechno díky seriálu?

Jan: To ne. Než jsem nastoupil na konzervatoř, maminka mě brávala s sebou do vinohradské nemocnice. Tehdy jsem si velmi přál jezdit se záchrankou, protože dodneška rád jezdím rychle. Což je bez majáčku těžké. Pointa je ale ta, že o medicíně jsem něco tušil už před Ordinací.

Dana: Já jsem jednou zachránila život topící se holčičce v Praze na příměstském táboře. Vůbec si nepamatuju, jak to bylo, prostě jsem skončila do vody a dotáhla ji na břeh. Ale to se seriálem nemělo nic společného. Tam se spíš přistihnu, že když hraju nějakou těžkou linku – domácí násilí nebo když jsem teď hledala tu holčičku Haničku –, pak na mě všude vyskakují těžká témata, která bych jinak vytěsnila – domácí násilí,

únosy dětí. Chvilí mi pak trvá, než si je v sobě nějak zpracuju.

Vadí vám pohled na otevřené rány nebo krev?

Dana: Ne, mně to nevadí. Mohu se dívat i na operace – doktorům pod ruce. Ale vím, že někteří kolegové se na krev dívají neradi, i když před kamerou je to jen vepřové maso.

Jan: Mně krev nevadí, ani když jsem byl v Motole podívat se na skutečnou operaci. V Ordinaci máme ve studiu lednici, kde je naložené vepřové, co se používá na natáčení – maso, střevo i kůže jsou vepřové. Ale zdravotnické nástroje a přístroje jsou všechny reálné. Pokud by se sterilizovaly, dalo by se s nimi normálně operovat. To dřív nebylo. V době Nemocnice na kraji města se „operovalo“ v molitanu a záběry do rány se vůbec nedělaly. Ale víte, co mi vadilo? Když jsem se byl podívat na psychiatrii. Tam sice krev nestříká, ale vidíte tam spoustu lidí, o kterých netušíte, co se jim honí hlavou. To mě děsilo.

Dokážete si představit, že byste pracovali jako lékaři?

Jan: Dneska už ne. Ale dřív jsem o tom přemýšlel. Musí to být krásný pocit, velká satisfakce, když někomu pomůžete nebo ho uzdravíte. Ale už na střední škole mě od studia medicíny odradila anatomie – co všechno člověk musí nastudovat, jenom aby se na školu vůbec dostal. A tím to teprve začíná.

Dana: Kdybych se před lety nedostala na DAMU, asi bych byla novinářka. To je profese, která mě baví a má myslím velký smysl. Jsem ráda, že si ji trochu plním aspoň ve Snídani, a potkávám se tam s lidmi, které bych jinak nepotkala.

Takže když přišla nabídka na Snídani, okamžitě jste kývla?

Dana: Ano, hned jsem věděla, že chci moderovat. Ale nevěděla jsem, jestli se Honzovi bude chtít brzo vstávat, protože vstávat v půl čtvrté je kruté. On na to skvěle zareagoval, když řekl, že mě má tak rád, že kvůli mně vstávat bude.

Máte při moderování slovo v tom, koho si do Snídaně pozvete a na co se pak hostů budete ptát?





Dana: To mají na starosti spíš dramaturgové a scenáristé. Ale díky své profesi máme možnost oslovit kolegy a kolegyně, kteří by jinak nepřišli. A do určité míry se můžeme ptát na věci, které by zajímaly i nás samotné. Tady to není tak přísné jako u Ordinance.

Vy dva jste se nikdy netajili tím, že mezi vámi funguje dobrá chemie a že spolu rádi spolupracujete v Ordinci, v divadle i ve Snídani. Kdo byl ten první člověk, kterého napadlo, že byste si mohli sedět?

Dana: Seznámili jsme se na zlínském filmovém festivalu pro děti a mládež. Mě tam poslala televize Prima, protože jsem tehdy hrála v seriálu Rodinná pouta. Honza byl zkušenější, už moderoval několikrát Miss a jiné akce. Neznali jsme se, ale sedli jsme si okamžitě.

Jan: Ani já si nevzpomenu, čím přesně to byl nápad dát nás do dvojice. Je to přes dvacet let! Žádný úmysl v tom myslím nebyl. Pamatuju si ale na stejný pocit překvapení, jak dobře si rozumíme.

Co máte společného?

Dana: Smysl pro humor.

Jan: Rádi se štengrujeme. Většinou v dobrém.

Dana: Taky podobně přemýšlíme.

Jan: A oba chápeme, co to obnáší být zodpovědný profesionál. K disciplíně a smyslu pro fair play nás vychoval sport. Já jsem do staršího dorostu závodně běhal za Bohemku, Dana krasobruslila. Je pro nás přirozené se na věci připravit, umíme být sami na sebe přísní. Při moderování se nám nikdy nestalo, že bychom třeba nevěděli jak dál. Můžeme se jeden na druhého spolehnout, a jak jsme sehaní, i když třeba někdo zakolísá, druhý vždycky naváže.

Jste nějak neviditelně propojení.

Dana: Kolikrát se stane, že já začnu nějakou větu a Honza ji dokončí. Nebo se nadechnu, že chci ve Snídani položit otázku, a najednou slyším, že se na ni ptá Honza. Na stejnou věc, kterou jsem měla v hlavě.

Jan: Když nahráju na smeč, ať už na divadle nebo v nějakém rozhovoru, když moderujeme, Dana ji vždycky pochopí a smečuje zpátky. To mě baví!

Dana: Navíc ve Snídani je to příjemný adrenalin. Je to živý přenos, takže nikdy nevíte, co se stane.

Měli jste za těch dvaadvacet let nějakou ponorku?

Dana: Ne, že bychom se spolu ne bavili nebo si něco vyčítali. To si nevybavuju. Ty jo?

Jan: Dana ze mě někdy šílí, protože když jde o natáčení Ordinance, mám trochu jinou metodu učení se textů. Zatímco ona je vždycky připravená s předstihem, na mě funguje časový

Seznámili jsme se na zlínském filmovém festivalu pro děti a mládež. Neznali jsme se, ale sedli jsme si okamžitě. Máme společný smysl pro humor.

tlak. Když se mám učit doma dva dny před natáčením, nezapamatuju si nic. Ale třicet minut před první klapkou, když vím, že na mě čeká šedesát lidí? To se mi mozek roztočí na tři sta procent. Dana to samozřejmě absolutně nechápe.

Dana: To je ale to nejhezčí na našem přátelství, že mu můžu upřímně říct, když mě něčím naštvě.

Jan: To je pravda. Když si něco řekneme, tak na plný pecky. A říkáme si to jenom proto, aby příště zase bylo klidno a hezky. Řeknu vám k tomu jednu historku. Jednou jsme spolu moderovali a já přišel pozdě. Neměl jsem ještě scénář, tak jsem prosil Danu, ať mi ho ukáže, že si ho ofotím do hlavy a za chvíli budu všechno vědět. A ona že ne. Dokonce ho přede mnou schovala! Tím mě hrozně vytočila. Ale jak dělala bububu, legrační

bylo, že všichni kolem nás chodili po špičkách, že jsme se pohádali. Báli se, jak to spolu zvládneme. Danu to za chvíli rozesmálo a přišla za mnou: „Hele, oni si myslí, že se doopravdy hádáme.“ Čímž velmi rozesmála i mě. Takže takové ponorky máme – chtěla mě jenom vyškolit, abych nechodil na poslední chvíli.

Jste tak velcí přátelé, že spolu trávíte i volný čas?

Dana: Pracovně jsme propojení tak, že víc už to snad nejde. Ale volno spolu netrávíme. Za prvé opravdu není čas. A za druhé, Honza má svoji rodinu, já mám svého muže a syna.

Ani tady na zájezdě nezajdete třeba na kafe?

Jan: Dana má trochu jiné záliby než já. Ona ráda nakupuje, chodí po kabelkách, to mě nebaví. A hlavně by mě to vyšlo hrozně draho! (směje se) Ale řeknu vám ještě jednu vtipnou příhodu. Občas dostávám pozvání na různé akce a dotyčný mi řekne: „Pane Čenský – a přijďte i s Danou.“ A já nevím, kterou Danu myslí. Jestli tu, kterou mám za manželku v práci, anebo moji skutečnou ženu.

Jane, vy jste věkem takřka v důchodu. Myslíte na to někdy, nebo to umělci mají jinak?

Jan: To téma ke mně přichází čím dál častěji prostřednictvím kamarádů, ale osobně o tom moc nepřemýšlím. Možná by to bylo jiné, kdybych pracoval v továrně a vyloženě se na odpočinek těšil. Ale já se těším na práci. Můžu si ji vybrat, mám ji hezkou, pestrou, baví mě, co dělám a kam všude se podívám, takže se nezamýšlím nad tím, že bych končil.

Dana: Mě se toto téma teda netýká, ale mám moc ráda, co říkala Adina Mandlová – že člověk se nemá hrabat v minulosti ani přemýšlet o budoucnosti a má žít jen přítomností, protože život je tak křehký! Takže když jste se mě ptala, na jak dlouho ještě vidím svoje účinkování v Ordinci, tak jediná upřímná odpověď je, že nevím. Jak říká taky Woody Allen: Pokud chcete rozesmát Boha, řekněte mu o svých plánech. Takže co bych, prosím vás, plánovala.

OPRAVDU

šťastně Vánoce?



Zatímco všechny teď zajímají hlavně dárky a cukroví, pro seniory – obzvláště ty, kteří žijí sami – je předvánoční čas dost možná jedním z nejnáročnějších období roku. Jak jim pomoci, aby se během něj cítili lépe?

Vánoce v sobě mají velké kouzlo sentimentu. Dojímáme se nad závějemí sněhu, vzduch mrazivě voní, doma se zabydluje skořice i horká čokoláda a chystání svátků někdy doslova běží tryskem. Vzpomínáme na dětství, víc prožíváme emoce – a potkáváme se i s těmi, které jsme celý rok neviděli. Všechno je takřka dokonalé. Až na to, že dokonalost neexistuje a někde za její iluzí často sedí staří lidé, na které na konci roku kromě odlesku vánočních světylek dopadá také smutek a splín.

Právnem uzavření a podráždění

Jakkoliv jsou Vánoce rodinnými svátky, mnozí staří lidé žijí sami nebo v domovech. A i když žijí se svými „mladými“, právě toto období je vede často ke vzpomínání na ty, o které už v životě přišli. Nežádá čelí podráždění, že už nemohou pomáhat, i když vidí své děti a vnoučata v hektickém spěchu. Zlobí se na svou nepotřebnost. Možná také čelí bolestem, nemocem a stejně jako na nás všechny, také na ně má pochopitelně vliv i fakt, že zima bez dostatku přirozeného světla (a vitamínu D) a bez možnosti bezpečného pohybu venku je prostě v kontrastu k Vánocům místy až děsivě smutná.

Nemusí to tak být, ale může. A pak je dobré vědět, že vy, o generaci nebo o dvě mladší, můžete jít a pomoci jim toto období zvládnout lépe. Ne za každou cenu. S respektem k vlastním možnostem (nemůžete zachránit celý svět, ale někdy stačí udělat maličkost!), a samozřejmě s respektem k tomu, co vám senioři samotní dovolí. Jak můžete teoreticky postupovat?

Mlčení prolamujte něžně

Začínat to může nenápadně. Uvědomíte si, že najednou vidíte své (pra)rodiče zamkljší, volají méně často, než jste zvyklí, a i na návštěvách je něco jinak než obvykle. Možná se usmívají a mávají rukou, že se nic neděje, ale jejich oči nebo řeč těla nebo prostě jen váš pocit vám našeptávají, že to tak není. Přímé otázky jsou jedna cesta. Nicméně nehodí se vždycky.

„Uvážit otázky nebo další postup doporučuji s ohledem na to, jaké mívá konkrétní senior své obvyklé strategie, jak se vyrovnává s problémy nebo náročnými situacemi. Tím spíš, pokud takové věci nemáte zmapované, bych byla hodně pozorná k tomu, abych mu nic nevnucovala. Dobrý úmysl se nátlakem umí rychle změnit v něco, o čem se mluví jako o páchání dobra. Tedy



může nakonec nadělat víc škody než užítka,“ říká k tomu praktická lékařka a psychoterapeutka MUDr. Hana Deáková, SEP.

Obejmout, nebo dát prostor?

To ale neznamená nedělat vůbec nic. „Pokud to jde, pokoušela bych se navazovat v konverzaci na jeho nebo její tradiční témata. Můžete nabídnout, že pustíte oblíbené písničky, prolistujete spolu staré fotky s těmi, po kterých se jim možná stýská. A také bych vyzkoušela i jiné než slovní strategie. Někdy mnohem více pomůže společné tiché sezení u okna,“ doporučuje lékařka. Jindy zase funguje, když dotyčného v tom tichu jenom vezmete za ruku. Pokud jde o vaše rodiče nebo jiné blízké, s nimiž máte opravdu hezký vztah, asi poznáte, jestli tohle může být lék. Ale fyzický kontakt postrádají staří lidé obecně, tedy ho můžete – pokud to je příjemné i vám – nabídnout v takovém



Poslední společné svátky...

Vánoce mohou mít také hodně smutnou příchut'. Odcházení. Zvládat svátky radostí s vědomím, že tohle jsou „poslední společné Vánoce, protože babička je už moc a moc nemocná“, je extrémně náročné. Ale jestli jste už četli téma paliativní péče na straně 20, víte, že i v okamžicích odcházení se dá udělat hodně.

„V rámci rodiny bych hledala možnost povídat si o všem krásném, co jsme prožili. Zaměřila bych se na vyjádření toho, co jsem od daného člověka pro svůj život dostala, jak a proč si ho cením. Akcentovala bych jeho dobré skutky, to, čím mě inspiroval. Pokud to není možné udělat osobně, zavolala bych, použila online video přenosy a udělala to samé. Je to věc důležitá pro obě strany,“ vysvětluje MUDr. Hana Deáková, SEP., a ještě pokračuje: „A hlavně bych asi myslela na to, že taková vzájemná laskavost a schopnost ocenit blízké by měla být, nebo může být součástí každých Vánoc, nejen těch posledních. A možná i jakéhokoliv setkání kdykoliv během roku.“

případě také těm, kteří mezi vaše blízké nepatří.

Tehdy si ale ověřte, jestli je to dobrý nápad. Jak? Jednoduše se zeptejte, jestli potřebují obejmout nebo vzít za ruku. „I když to třeba nakonec odmítnou, vědí, že tam s nimi a pro ně jste. I to někdy opravdu stačí. A pak také můžete položit otázku, jestli by potřebovali cokoliv jiného, aby jim bylo dobře,“ říká k tomu lékařka.

Babi, mohla bys mi pomoci?

S přibývajícím roky seniorům ubývá množství věcí, které mohou nebo zvládnou pro své rodiny udělat. Je to jeden z nejbolestivějších momentů stárnutí. Nepotřebnost. Ať bydlíte spolu, nebo na druhém konci republiky, zkuste hlavně u svých blízkých vymyslet, jak je zapojit do příprav vánočních svátků v jakémkoliv smyslu slova. „I to, že mohou drobně pomoci, pomáhá jim samotným,“ potvrzuje MUDr. Hana Deáková, SEP., s tím, že určitě víte, jestli babička ještě zvládne

vánočku nebo pár druhů cukroví a dědovi by udělalo radost vyřezat pár ozdob nebo třeba přijet o den dřív a připravit kapra.

Když vidíte své starší sousedy a víte, že nemají dokonce ani s kým Vánoce strávit, vlastně můžete udělat to samé. Poprosit o recept někdy úplně stačí. Přinést pak misku cukroví nebo pozvat na čaj. Pokud je to příjemné vám i jim, cesty se najít dají asi takřka vždycky. Zbavit seniory „neviditelnosti“ nabádá koneckonců mnoho předvánočních reklam. Ale držte se na druhou stranu u země. V reálném světě stojíte vždycky před člověkem s reálným smutkem, bolestí, historií, myšlenkami... A můžete slyšet také NE!

Seniorská zatvrzelost

V tom může mít i u vašich nejbližších seniorů prsty také fakt, že generace našich rodičů a prarodičů nebyly vedené nikdy k tomu, aby mluvily o svých emocích, světovaly se nebo si nechávaly pomoci. Na-

víc když vidí, že toho máte vy sami nad hlavu, nechtějí obtěžovat. Stačí třeba, že jsou imobilní nebo už potřebují pomoc s oblékáním, a mohou se snadno cítit jako přítěž – a odmítnou kvůli tomu dokonce trávit společně svátky. Jen aby vás neobtěžovali. Oni že to zvládnou.

Přemlouvání nefunguje. Zlobit se nefunguje. Funguje respekt. Můžete popsat, proč o jejich přítomnost stojíte. Mluvit o tom, co společně zvládnete. Jaké pohádky uvidíte, jaké tradice si nepamatujete a uvítáte, když vám pomohou je obnovit... Ujistěte je, že mohou třeba i do kostela, pokud víte, že je to pro ně důležité. Koneckonců, chodit na půlnoční je zvykem i v mnoha mladých rodinách. A mše vánoční se dají poslouchat také v rádiu.

Tohle všechno můžete. Ale nemůžete je nutit. Pokud odmítnou, a ani tak nechcete, aby byli o Vánocích sami, možná prostě přijedte o den později vy za nimi a udělejte si Vánoce podruhé. Většina starších lidí totiž také jen docela obyčejně nerada opouští své domovy.

Na konci života... S PALIATIVNÍ PÉČÍ

Paliativní péče je oborem medicíny, který se dotýká toho nejkřehčího, co jako lidé musíme přijmout: smrtelnosti. A přestože provází nemocné a jejich rodiny často opravdu až do posledních okamžiků, snaží se jim nabídnout způsob, jak prožít každou minutu předtím bez bolesti a s psychickou podporou.

TEXT: **Jana Potužníková**

Možná, že dnes čtete spojení „paliativní medicína“ poprvé. Možná nevíte přesně, co si pod ním představít. Přitom si právě tento obor získává v Česku hlavně v posledních deseti patnácti letech poměrně velkou pozornost. Jako bychom se přestávali konečně bát přijmout smrt coby přirozenou součást života. Mohl tohle posunout covid?

„Troufám si říct, že pozornost vůči paliativní péči narůstá kontinuálně,“ nesouhlasí Martin Loučka, psycholog a zakladatel Centra paliativní péče. „Není za tím jedna konkrétní událost, spíše přirozeně zraje společnost a potkává se současně energie řady organizací, institucí, jedinců, ale i médií. I to, že si o paliativní péči dnes povídáme spolu, pomůže lidem o ní mluvit. A to je moc dobře.“

Od prvního hospice k celonárodní strategii

Přestože o ní nebylo moc slyšet, není u nás paliativní péče vůbec v plenkách. Už od 90. let 20. století máme k dispozici lůžkové hospice, v roce 2000 začala fungovat organizace Cesta domů, která dodnes nabízí podporu rodinám, jejichž

nemocní a umírající chtějí odejít v klidu svého domova. „Někdy kolem roku 2010 se už i v nemocnicích začali objevovat lidé, kteří o paliativní péči přemýšleli v kontextu potřeb vážně nemocných pacientů i jejich rodin. V roce 2014 vzniklo naše Centrum paliativní péče. A od té doby se toho událo ještě mnoho,“ vypočítává Martin Loučka.

Podporu paliativně dává také ministerstvo zdravotnictví. „Jedním z jeho cílů je nastavení Národní strategie paliativní péče, kterou nemáme. V mezinárodních srovnáních jsme za to dostávali trestné body, protože zatímco rozvoj služeb v praxi probíhá, nemáme společnou, jednotnou vizi,“ vysvětluje Martin Loučka s tím, že potřebujeme vědět, kam tento obor posunout právě na úrovni celého systému zdravotní péče.

Obor zásadní pro stárnoucí populaci

Že přibývá pochopení pro to, jak je důležité zabývat se kvalitou umírání, je ale skvělé. Jakkoliv se o tom nikdy nikomu nebude mluvit s lehkostí, společností se nesou dva silné trendy:

- **Populace stárne.** Dokonce se předpokládá, že kolem roku 2045 budou lidé ve věkové kategorii 65+ představovat celkem 30 % z celkového počtu obyvatel planety.
- **Narůstají počty chronicky nemocných pacientů.** Čísla, která na webu uvádí právě Centrum paliativní péče, dokonce říkají, že už dnes se v Evropě s chronickými nemocemi potýká více než 80 % lidí starších 65 let, a tyto nemoci jsou pak zodpovědné za 86 % všech úmrtí.

Paliativní péči bude brzy potřebovat logicky mnohem větší množství lidí a je potřeba mít systém, který tu pro ně bude fungovat. Nemusí to být přitom jen speciální paliativní centra. Paliativní péče se týká a měla by se týkat také léčeben



dlouhodobě nemocných, nemocnic, domovů pro seniory, ale třeba také ordinací praktických lékařů, protože i jejich pacienti stárnou, umírají.

Nejbližší paliativní podpora? Váš praktik

Právě praktičtí lékaři mohou podle Martina Loučky do budoucna odvádět v paliativní péči velký kus práce. „V ideálním případě by tu i díky dobře nastavené strategii mohla do budoucna fungovat vysoce specializovaná centra paliativní péče, která by mohla nabízet supervizi právě třeba praktickým lékařům nebo lékařům v nemocnicích. Specialistů-paliativců totiž nikdy nemůže být dost. Přestože přibývají. Ale praktického lékaře máme bezmála všichni. Ten má navíc

Vzhledem ke stárnutí populace i nárůstu počtů chronicky nemocných bude paliativní péči potřebovat stále více lidí a je třeba mít systém, který tu pro ně bude fungovat.

naši důvěru, zná nás,“ skládá logické důvody zakladatel Centra paliativní péče. Kromě toho, praktický lékař má už medicínské vzdělání a pro paliativní péči jej potřebuje vlastně „pouze“ doplnit: třeba ve využívání opiátů, je-li potřeba ulevovat od bolesti nebo dušnosti, a často také v oblasti komunikace a psychologie. Protože psychika umírajících i jejich rodin jsou křehké záležitosti. Pro podporu v náročných případech by se pak právě mohl obracet na špičky paliativní péče v konkrétních centrech.

„Pomohlo by to změnit situace, kdy máme v nemocnici v péči umírajícího pacienta a v hospicu není místo. Pak víme, že jej budeme posílat domů – kde může pomoci agentura zdravotní péče. Tam fungují sestřičky, které po domlu-

Seberete odvahu na Prohlídku života?



Centrum paliativní péče letos zveřejnilo na internetu unikátní projekt Prohlídka života. Je to video, které najdete přímo na webu Centra paliativní péče. Vtáhne vás do situace, kdy jste „jakoby“ na konci života a přemýšlíte: jak jste vlastně žili? Stihli jste, co jste chtěli? Mohli jste být s těmi, které jste milovali? Neublížili jste nikomu? A co sami sobě?

Je to hodně silný projekt, který vás zastaví stejně tak, jak se zřejmě opravdu jednou zastavíte, až přijde váš čas. V ten moment mívají umírající někdy silnou potřebu hodně věcí najednou sdělit, dořít, vyřešit. „V Thomayerově nemocnici, kde působím, děláme proto i takzvanou terapii důstojnosti. Funguje na principu reflexe životního příběhu. Nemocnému dáme deset otázek, skrze něž mapujeme jeho život. Chceme, aby vyprávěl, na co vzpomíná nejraději, na co je hrdý. Chceme, ať mluví o lidech, kteří jsou pro něj důležití... Někteří tohle chtějí, ale neumí říct nahlas. Někdy to ani nestihnou říct nejbližším. A my to sepíšeme jako dopis, který jim předáme,“ dokončuje Martin Loučka vyprávění.

vě s lékařem chodí pacienty ošetřovat dle pokynů k nim domů. Tohle už samo o sobě může mnoha lidem zajistit klidný a bezbolestný, velmi důstojný závěr života. Ale praktický lékař s paliativním vzděláním by měl možností ještě víc,“ podotýká Martin Loučka.

Paliativní péče je, když...

Co všechno paliativní péče umí nebo dokáže nabídnout umírajícím a jejich rodinám? To je hodně věcí. Pracuje se s léky, s těmi běžnými, jako je morfin, ale i méně obvyklými, jako je ketamin nebo cannabis. A v některých případech paliativní týmy využívají i léky pro celkové utlumení pacienta, takzvanou sedaci. Důležitá je nicméně také ošetrovatelská péče a třeba i polohování dlouhodobě ležících pacientů. Obsluha těch, kteří si nemohou pomoci sami. Ale jedním z úplně nejsilnějších pilířů paliativní péče je práce s psychikou, duševním klidem v momentech, kdy je třeba dojít ke smíření se s odchodem vlastním či našich blízkých.

„Paliativní týmy jsou multidisciplinární. A vždycky je jejich součástí psycholog nebo kaplan, kteří jsou užiteční v momentech existenciálních otázek a rozhovorů kolem nich. Psychickou podporu umí nabídnout i paliativní lékaři a sestry. Také sociální pracovníce mohou odvést v tomto směru skvělý kus práce. A znovu se vrátím k praktickým lékařům: i tady mohou a měli by hrát svou úlohu,“ shrnuje Martin Loučka, podle kterého jsou u řady paliativních pacientů potřeby duše mnohem silnější než potřeby biologické, které se týkají fyzického zdraví a těla.

„Také všude říkám, že jako je pro chirurga nástrojem skalpel, nástrojem paliativní péče je rozhovor. To je opravdu její základní podstata. A to unikátní, co paliativní péče přináší do našeho zdravotnického systému, je vlastně čas a schopnost rozhovoru o tom, co je pro vás důležité,“ popisuje zakladatel Centra paliativní péče. Odborníci jako on totiž umí nabídnout umírajícím i jejich blízkým ten vzácný prostor zastavit se a říct si o to, co potřebují.

Mluvit je někdy nejvíc

„My si s nimi bez nadsázky pak sedneme do hezkého gauče, připravíme jim čaj a povídáme si. S pacienty samotný-

mi hlavně o tom, co je pro ně opravdu v závěru života důležité. Chceme se ujistit, že o své nemoci vědí všechno, co vědět chtějí. Zajímá nás, z čeho mají obavy. Jestli tuší, co bude dál, co by si přáli nebo naopak nechtěli mít spojené se svým koncem. A jestli o tom už mluvili i se svou rodinou – se kterou můžeme, bude-li chtít, mluvit vzápětí,“ popisuje Martin Loučka velmi silné momenty své práce a vůbec nepopírá, že někdy dojde i na slzy. Na straně těch, kdo péči potřebují, i na straně odborníků. Přesto prý nezná jediného, který by uvažoval o změně nebo se cítil vyhořelý. Jestli má nějaká práce totiž přesah i pro ty, kdo ji dělají, pak právě paliativní péče. Zasaňuje do nejhlubších struktur lidství.

Ve výsledku přináší i úlevu praktickou. Protože paliativní týmy nabízejí pomoc i s další péčí o nemocného, například když ho máte v domácím ošetřování. Pomáhají doslova vyladit možnosti českého systému s požadavky konkrétního člověka a rodiny. A je jen otázkou jednoho rozhodnutí se na ně s důvěrou obrátit.

Už je opravdu čas

Kdy byste měli o paliativní péči uvažovat? Možná se na ni zeptejte už v okamžiku, kdy poprvé cítíte, že se děje něco závažného nebo přestáváte zvládat běžnou péči o stárnoucího anebo terminálně nemocného člena rodiny. Neodkládejte to s tím, že „zrovna dneska bylo dědečkovi líp, tak ještě počkáme“.

„Kontaktujte nejbližší paliativní tým a raději riskujte, že uslyšíte v podstatě dobrou zprávu, že na vstup do paliativní péče ještě není ten správný čas, než abyste jej minuli a byli na řadu věcí zbytečně sami,“ doporučuje Martin Loučka. Kde se k paliativní péči dostanete nejsnáze? Na kontakty se můžete ptát ošetřujících lékařů, v nemocnici, kde byli vaši drazí hospitalizováni. Jít můžete také na web umirani.cz, který sice nemá optimistický název, ale zato pod záštitou hospice Cesta domů nabízí perfektní rozcestník, kde si nejbližší paliativní odborníky dokážete najít podle místa bydliště. Najdete tam také poradnu.

„V každém případě je potřeba udělat první krok, ať o vás my v paliativní péči víme,“ vzkazuje odborník s tím, že takový krok můžete udělat bez obav. Čas si na vás lidé v paliativě udělají vždycky.

Tereza Robinson:

Paliativní péči potřebují i malé děti a jejich rodiny

Jeden z největších automatismů, který si s péčí o umírající spojujeme, je fakt, že se týká jen starých nebo dlouhodobě nemocných dospělých. Asi že je nejjednodušší smrt vidět především tam, kde se stihl odehrát dlouhý život. Ale všude na světě jsou rodiny, které vinou vrozených vad, onkologických onemocnění i jiných příčin místo plánů o budoucnosti žijí to nejsmutnější loučení se svými dětmi.

Klid i ve smutku

Toto téma u nás v posledních letech vynesla Radka Vernerová, když v Brně založila první dětský hospic – Dům pro Julii. A Nadace manželů Vlčkových, jež v Praze Na Cibulce buduje unikátní projekt, který chce smrti navzdory přinášet rodinám světlo a klid.

Na otázky paliativní péče naráží v realitě svých klientů ale také organizace Srdcem Robinson. Tu jako projekt na pomoc rodinám vážně a chronicky nemocných dětí, ale také s cílem podporovat duševní zdraví nelékařských zdravotníků, lékařů či pečovateli v hospicích, založila vlivem vlastních zkušeností se synovým onemocněním srdce Tereza Robinson. Za působení v této problematice byla letos nominovaná na ocenění Impakt Awards, za přínos společnosti!

Když o své práci dnes mluví, přiznává, že sama jako máma těžce nemocného dítěte a zároveň zdravotní sestra prožila hodně náročných okamžiků. Od chvíle, kdy už pouhé čtyři dny po porodu věděla, že její syn Ondra má závažné komplexní srdeční onemocnění. Až minimálně po den, kdy – tehdy už čtyřletý – čekal na tu nejzásadnější operaci, která rozhodovala o všem. „Pamatuju si, že jsem noc předtím vůbec nespala a zoufalstvím nevěděla, co dál. Byla to naprostá bezmoc. A pak najednou přišel až transformační moment, kdy jsem si uvědomila, že to, jak operace dopadne, ovlivnit nemůžu. Zato můžu hodně ovlivnit to, jak si Ondra užije své poslední ráno před ní – ráno, které mohlo být opravdu

jeho úplně poslední,“ vzpomíná na chvíle, o kterých na rovinu říká, že byly ještě složitější než ty, když zjistila diagnózu svého dítěte. Protože čtyři roky jejich společného života byly plné nadějí i propadů, boje, společných prožitků, a především tvorby silného pouta.

„Tehdy jsem nakonec obklopila Ondru jeho oblíbenými plyšáky – až později mi došlo, že symbolicky zvířátky z filmu Myši patří do nebe – a celé ráno před operací jsme si hráli... Bylo to to jediné, co jsem mohla ovlivnit. Ne výsledek operace. Ale jak se bude cítit, až na ni pojedou. Jaké bude jeho ráno, které mohlo být jeho poslední,“ popisuje Tereza Robinson s tím, že to přepnutí se bylo záchranou i pro ni samotnou. Byla vyčerpaná strachem.

Extrémně silné emoce

Právě strach spolu s bezmocí obírá nejvíc o energii každého rodiče vážně nemocného dítěte. A zvláště mámy. Péči máme v krvi. Pro blízké bychom se rozdaly. Překonaly bychom cokoli. „Ale nemůžeme. V takto fatálních momentech musíme mít jen sílu předat své dítě lékařům a důvěřovat... A to není jednoduché,“ říká dál Tereza Robinson.

Dnes, když pracuje s maminkami těžce, a opravdu i fatálně nemocných dětí a vychází z vlastních zkušeností, ví, že to první, co musí, je vrátit jim zpátky alespoň částečně život, volný čas, sebezpečí. „Možná to odmítnou při prvním i druhém setkání, a já jim rozumím. Ale když pak konečně třeba po měsících práce překonají strach a nemocné dítě svěří někomu jinému, byť jen partnerovi, tak vím, že za sebou mají velký kus práce. A také, že si konečně uvědomují, že neustálou přítomností své dítě nezachrání. Že tím, o koho musí pečovat, jsou ony samy. Aby mohly být mámou i v hezkém smyslu. Anebo partnerkou, kamarádkou...“

U každé takové maminky nebo rodiny se dostávají různé silné emoce. Pocity obětí i extrémní vztek, proč se to stalo právě je-



jich dítěti. Potom bezmoc. A zase smutek s lítostí. A přestože je to náročné, musí je zpracovávat, nikoliv v sobě dusit.

Péče o rodiny i zdravotníky

Tereza Robinson nicméně nepečuje jenom o individuální rodiny. Její organizace je dnes bohatší i o několik koučů, často s podobně náročnou rodičovskou zkušeností. A vytvářejí také mnoho workshopů nebo kurzů, jako je například ten, který zcela na rovinu zpracovává téma „strach ze ztráty“. Něco, co se prolíná životem přirozeně, ale v nemoci vlastního dítěte do slova drtí svou silou.

„Pečujeme také o zdraví zdravotníků, kteří se věnují dětem se závažnými nemocemi. A chceme je propojit víc s rodinami – proto už druhý rok nabízíme v nemocnicích také workshop Zdravotník budoucnosti, ve kterém pracujeme i na komunikaci v krizových situacích nebo empatickém přístupu k rodinám vážně nemocných,“ vypočítává Tereza Robinson s tím, že rozvojového semináře se účastní také lidé – kaplani, terapeuté – z paliativních týmů.

„Myslím, že co se týče nemocniční paliativy, jsme už v Česku opravdu celkem daleko. Viděla jsem mnohokrát, jak všichni dělali maximum. Ale nemocné děti a jejich rodiny pak žijí ještě náročný život doma, a tam už nemocniční systém nedosahuje. Tam vnímám ještě určité prostor pro zlepšení,“ shoduje se na závěr Tereza v náhledu na propracovanost paliativního systému u nás i s Martinem Loučkou.

Přístav pro rodiny nemocných dětí

Vážné onemocnění dětí je vždy mimořádně smutné. O to smutnější, když malí pacienti musí zůstat v nemocnici, daleko od domova. Právě těm pomáhá nadační fond Dům Ronalda McDonalda.

Celá tahle krásná myšlenka péče zaměřené na rodinu (Family Centered Care) vznikla v roce 1974 ve Spojených státech, kde s podporou a partnerstvím firmy McDonalds postavili první dům pro rodiče onkologicky nemocných dětí. Postupně následovaly další domy v Americe, v Evropě i dalších částech světa. A v roce 2002 vznikl také nadační fond Dům Ronalda McDonalda v České republice.

S důvěrou nemocnice...

„Od začátku jsme měli jasno v tom, že chceme spolupracovat s Fakultní nemocnicí Motol, která je největší českou dětskou nemocnicí, navíc s onkologickou klinikou,“ popisuje první kroky výkonná ředitelka nadačního fondu Dům Ronalda McDonalda, Ivana Švingrová Pešatová, a ještě pokračuje:

„Museli jsme se navzájem poznat, získat k sobě důvěru. Museli jsme přesvědčit také českou veřejnost, že takový projekt je tu potřeba, a ukázat, jak fungujeme a čím budeme pomáhat. Bylo nutné vyřešit i řadu právních a technických překážek. Ale nakonec se to povedlo a Dům jsme 24. listopadu 2022 slavnostně otevřeli,“ říká ředitelka nadačního fondu.

... i s důvěrou lidí

Služeb a výhod pro rodiny nemocných dětí, které může Dům Ronalda McDonalda nabídnout, přitom není málo. Ale nejdůležitějším faktem zůstává, že blízkost mámy s tátou pomáhá nejvíce samotným malým pacientům. „Snažíme se lidem ukázat, že když je rodina vtažená

do procesu léčby, nejde jen o ubytování, ale o celkovou inovaci v přístupu k léčbě dětských pacientů,“ nadšeně vypráví Ivana Švingrová Pešatová.

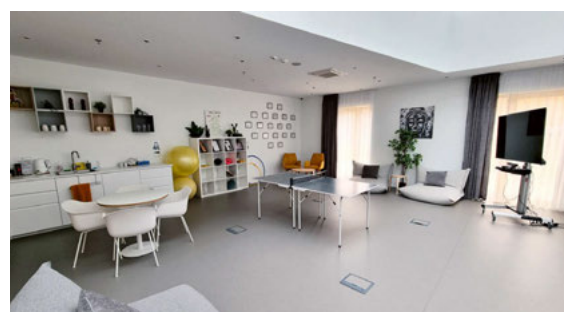
První rodina využila možnosti ubytování v areálu dětské nemocnice necelý měsíc po otevření. Od té doby Domem prošlo více než 500 rodin nejen z Česka, ale i ze zahraničí. A na Stromě přání v odpočinkové místnosti visí i jedno napsané v čínštině.

Provoz usnadňují pravidla

I když by bylo skvělé pomoci úplně všem rodinám nemocných dětí, kapacity Domu to bohužel neumožňují. Možnost ubytování rodiny malého pacienta v Domě Ronalda McDonalda proto doporučuje na základě kritérií ošetřující personál v nemocnici.

„Společně s nemocnicí jsme si stanovili závazná pravidla, podle kterých se řídíme. V první řadě je to závažná diagnóza dětského pacienta. Dále vzdálenost bydliště jeho rodiny od nemocnice Motol v okruhu 50 kilometrů a více, a nezbytná délka hospitalizace nebo léčby deset dnů a více,“ vysvětluje Ivana Švingrová Pešatová s tím, že zdravotníci berou v úvahu také takové skutečnosti, jako že je například matka hospitalizovaného dítěte samoživitelka, že dítě ještě kojí, stará se o více dětí apod.

„Pokud máme volný pokoj, tak rodinu vždy ubytujeme. Máme-li obsazeno, rodina odchází na místní ubytovnu a my hradíme její pobyt tam. A jakmile se u nás uvolní místo, přestěhujeme si ji k sobě.“



Skoro jako doma

Kapacita Domu je 80 lůžek ve 21 pokojích. V každém z nich může bydlet jedna maximálně čtyřčlenná rodina. S malým miminkem v postýlce tam může být ubytováno až pět lidí.

Zhruba třetina z ubytovaných rodin dokonce zatím mohla v pokojíku v Domě bydlet i se svým nemocným dítětem. Nejčastěji se jedná o děti z onkologie, protože na chemoterapii mohou docházet ambulantně a nemusí ležet na lůžku. „Měli jsme tu i děti z rehabilitačního oddělení. Nebo si je sem mohou rodiče vzít aspoň na část dne. Dítě vidí, kde rodina bydlí, jak je blízko, a je díky tomu klidnější,“ pochvaluje si Ivana Švingrová Pešatová. Výhodné je, že tento přístup nemocnici uvolňuje lůžka pro další malé pacienty.

A jak dlouho tu rodiny zůstávají? „Některé třeba jen týden, ale byly tu i rodiny, které v Domě bydlely déle než rok. Každá je tady přesně tak dlouho, jak potřebuje. Nikdy neukončujeme pobyt my. Vždy odcházejí na základě ukončení pobytu v nemocnici nebo každodenní

Příběh Domu Ronalda McDonalda



ambulantní léčby, kdy je rodina schopna pokračovat v domácím ošetřování," vysvětluje další z pravidel ředitelka nadačního fondu.

Nedávno se například odstěhovala česká rodina, která v Domě žila osm měsíců. Na pokoji byly trvale dvě školkové děti, u nichž se střídali jejich rodiče a prarodiče. Když přišli, nemocnému chlapečkovi byly asi dva roky. Odcházel skoro o rok starší a naučil se v Domě dokonce mluvit.

Záchrana zdarma!

„Tisícikorunovou vratnou zálohu na případné škody, kterou vybíráme při nástupu do ubytování, nám devět z deseti rodin při odchodu nechává jako dar, což nás velmi těší,“ říká k tomu Ivana Švingrová Pešatová. Pro nadační fond je totiž každá taková peněžní pomoc velmi důležitá. „Naše roční náklady na provoz při plném obsazení budou kolem 10 milionů korun.“

Přesto ubytované rodiny za pobyt vyjma zálohy nic neplatí. O svůj pokoj se však musí samy starat. Samy si uklízí, naku-

pují a vaří, samy si perou prádlo v prádelně přímo v Domě. Je to důležité pro udržení relativně normálního chodu celé rodiny. „Celosvětově máme ověřené, že když zůstane rodina normálně funkční, když má pořád co dělat, tak svůj klid přenášejí i na nemocné dítě, které pak léčbu zvládá lépe. A často jde také dokonce dřív domů.“

Dobrá zpráva na konec

Dosavadní aktivity Domu Ronalda McDonalda nejsou důležité jen pro nemocní či konkrétní pacienti, vyhovují i záměřům ministerstva zdravotnictví, které proto pomohlo s vytipováním vhodných lokalit pro výstavbu druhého Domu v ČR. „Tentokrát bude stát na Moravě,“ prozrazuje ředitelka nadačního fondu Dům Ronalda McDonalda.

„Chceme pro naše ubytované vytvářet domácí prostředí a odfiltrovat tu strohou a neosobní nemocnici, která je ale přesně taková, jaká být musí. Tady v Domě ale hosté najdou klid, soukromí a útulné bydlení. Skoro jako doma,“ uzavírá Ivana Švingrová Pešatová.

Chcete pomoci?

Pokud vás příběh Domu Ronalda McDonalda nenechává chladnými, možná vás potěší fakt, že těm, kdo pomáhají rodinám nemocných dětí, můžete naopak pomoci vy sami. Jak?

- Od jednotlivců je nejvýznamnější pomoc **v podobě pravidelného finančního příspěvku**. Příspěvek ve výši 1200 Kč pokryje noc v Domě pro jednu rodinu. Může to být klidně menší částka, ale čím více bude pravidelných dárců, tím lépe. Informace o možnostech platby najdete na internetových stránkách www.drncd.cz.
- Druhou možností je tzv. **adopce pokoje**. Tu využívají zejména firmy, které organizaci podporují. Pokoje a další místnosti v Domě se adoptují minimálně na jeden rok.
- V neposlední řadě Dům ocení **pomoc od středních a větších firem a korporací**. V rámci dlouhodobých partnerství je nejvíce žádaná opět finanční pomoc. Je možné darovat také konkrétní nezbytnosti, které v Domě chybí a které můžete najít přímo na webu v seznamu přání.

ZAKLADATELÉ OZP:

Jak si mohou pomáhat mobilní hospice a banka?

Na jedné straně banka, na druhé hospic. Zdánlivě nesourodé společnosti. A přesto si dokážou předat spoustu zkušeností, odborných rad i lidskosti.



Zuzana Šafránková,
koordinátorka interního Centra
pro koučink, mentoring a mediaci v ČSOB

Již třetím rokem běží v **Československé obchodní bance (ČSOB)** za značného zájmu a s velkým úspěchem projekt, v jehož rámci interní mentoři banky podporují manažery domácích mobilních hospiců. V aktuálním ročníku tak 20 kolegů a kolegyně z ČSOB pomáhá v rolích mentorů 18 organizacím.

Kdo může, pomůže...

Ve spolupráci s Fórem mobilních hospiců a s Českou společností paliativní medicíny poskytuje ČSOB mentory manažerům mobilních hospiců v oblastech, kterým rozumí.

„Lidé z managementu neziskových organizací jsou nadšení, do své práce dávají srdce, výzev se nebojí, naopak se do nich často vrhají po hlavě. Zároveň jsou však zahlceni prací, ne vždy adekvátně finančně ohodnoceni, a ne

vždy mají dostatečné manažerské znalosti a zkušenosti, které by jim mohly jejich práci ulehčit. A v tomto momentě přichází ČSOB s našimi mentory,“ popisuje Zuzana Šafránková, koordinátorka interního Centra pro koučink, mentoring a mediaci v ČSOB.

Od prvního ročníku navíc náplň programu zintenzivnili a prohloubili podle poptávky zájemců z řad hospiců a dalších neziskovek.

- Kromě klasických mentoringových individuálních sezení přidali setkání na nejvíce poptávaná témata (například fundraising, styly manažerského vedení, finance v neziskovém sektoru aj.) a setkání určená k propojení mentorů a mentees.
- Rozšířili komunitu o další partnerské neziskovky ČSOB.
- Přizvali partnera Mastercard, který přináší další know-how např. v oblastech PR, marketingu a fundraisingu.

Oblasti, kterým se mentoři s mentees věnují, jsou například:

- řízení týmů, práce s podřízenými, delegování a přesun z neformálního leadera k vedení týmu;
- komunikace, organizace času a práce;
- rozvoj hospice, agilita, fundraising, strategie firmy, směřování a další.

A jak to celé začalo?

Projekt vznikl v čase covidu, kdy si bankéři ČSOB volali s klienty a ptali se, jak



by jim mohli pomoci. Jeden z bankéřů byl ve spojení s lékařem a tehdejším ředitelem jednoho mimopražského hospicu, který zrovna předával vedení své juniorní kolegyni a žádal pro ni manažerskou podporu a pomoc. A dotyčný bankéř se jednoduše nespokojil s tím, že takové služby ČSOB tou dobou neposkytovala. Vzněl dotaz, který od něj putoval bankou a přes útvar Partnerství se třetími stranami a velmi prozíravou kolegyní Věrou Vajlíkovou Horskou se dostal do týmu Centra pro koučink, mentoring a mediaci. A ke vzniku projektu již pak byl „jen“ krok.

Co umí nabídnout Centrum pro koučink, mentoring a mediaci?

Sdružuje bezmála 100 nadšených profesionálů – zaměstnanců ČSOB, kteří poskytují služby v oblasti koučování, mentoringu, mediace a také podporují zaměstnance v dalších činnostech, jako je týmové koučování. V roce 2023



svým kolegyním a kolegům poskytli přes tisíc hodin péče v těchto oblastech nad rámec jejich běžné pracovní agendy. Své kompetence neustále zdokonalují, účastní se interních i mezifiremních rozvojových aktivit, zvou si zajímavé hosty. Jsou také součástí několika mezifiremních komunit a aktivně se zapojují v Evropské radě pro koučink a mentoring EMCC. Koučové a mentoři ČSOB často směřují k profesionální akreditaci.

A čím pomáhá Fórum mobilních hospiců?

Mobilní hospice slouží lidem s nevléčitelnou nemocí, kteří chtějí prožít zbývající čas doma, se svými blízkými. Jedná se o zdravotně-sociální službu určenou lidem, jejichž stav vyžaduje náročnou a odbornou péči.

- Mobilní hospic poskytuje zdravotnickou péči. Rodinám zajišťuje i psychologickou či duchovní podporu.
- Tým mobilního hospice se skládá z lékaře, zdravotní sestry, sociálního

pracovníka a psychologa nebo duchovního.

- Zdravotníci navštěvují klienty, kdykoliv to jejich stav vyžaduje. Pečují o ně tak, aby nepociťovali bolest ani jinou nepohodu.
- Hospicová péče je dostupná 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. K dispozici je nepřetržitá pohotovost na telefonu.
- Pečující rodině pomáhá hospic s vyřízením všeho potřebného, aby se o svého blízkého mohli starat bez existenčních problémů.
- Pomůcky pro péči zapůjčuje hospic rodině, aby jim ušetřil čas a náklady spojené s jejich nákupem.
- Na péči se podílejí i dobrovolníci, kteří klienty doprovázejí a dělají jim společnost.
- Zdravotní péče je zpravidla hrazená z veřejného zdravotního pojištění, protože většina mobilních hospiců má smlouvu se zdravotní pojišťovnou (to je nicméně potřeba ověřit u konkrétního hospice).

Slovníček pojmů

HOSPIC

Zdravotnicko-sociální zařízení, které slouží k péči o nevléčitelně a těžce nemocné, tedy k tzv. paliativní péči (více v článku na straně 20). Jejich hlavním účelem je maximálně zlepšit kvalitu života v jeho závěrečné fázi a umožnit důstojný odchod.

MENTORING

Také mentorství nebo mentorování. Jde o profesní vztah dvou osob, kdy mentor předává své zkušenosti a znalosti svému mentorovanému svěřenci – menteemu. Mentor působí jako průvodce a názorová autorita v určité oblasti či tématu a pomáhá menteemu najít správný směr či řešení.

MEDIACE

Název pochází z latinského mediare = „být uprostřed“, česky zprostředkování. Jde o způsob pokojného řešení sporů a konfliktů, jehož cílem je dohoda. Uplatňuje se v právu i mimo ně a zahrnuje nejen právní, ale vždy také psychologická či sociální specifika.

KOUCINK

Forma vedení lidí, která podporuje hledání jejich individuálních řešení v jimi zvolené oblasti. Kouč není trenér ani poradce (mentor), ale hledá řešení společně s klientem a pomáhá mu zejména vhodně volenými otázkami.

Užitečné funkce VITAKARTY

VITAKARTA je víc než jen klientská aplikace. Je to komplexní, propracovaný a stále vylepšovaný online nástroj pro komunikaci pojištěnce se zdravotní pojišťovnou. S čím vám například může pomoci?

TEXT: František Tlapák

Zjednodušení pro dárce

Velmi si vážíme dárců krve, krevní plazmy, kostní dřeně a dárců orgánů. Upravili jsme proto a zjednodušili postup žádosti o příspěvek pro dárce, který je teď částečně „automatizovaný“. Naším cílem bylo, aby dárci měli co nejvíc položek žádosti předvyplněných, aby nemuseli složité žádost tisknout, podepisovat a následně skenovat do e-mailu jako dříve.

Nový postup

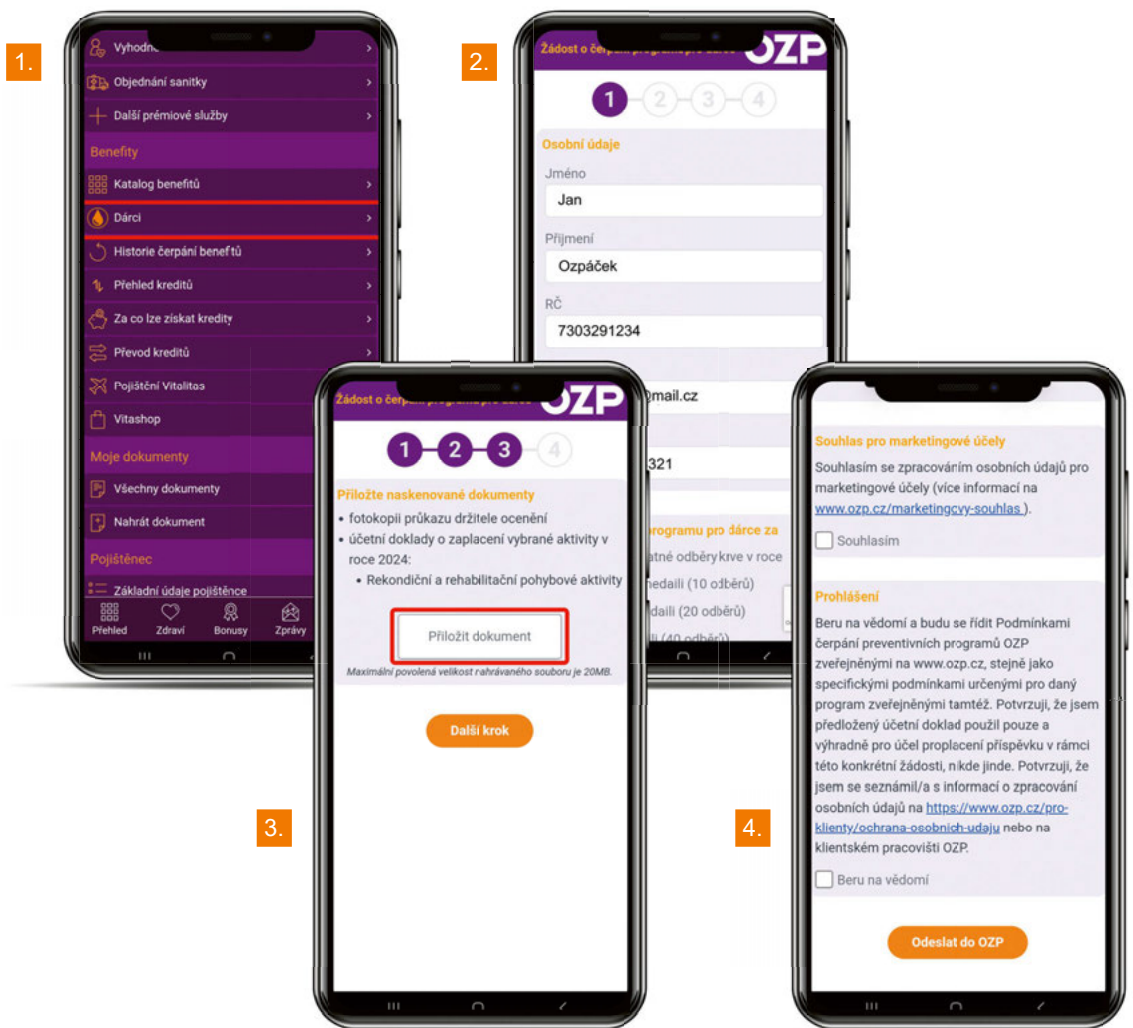
Přihlaste se do VITAKARTY. Klikněte na „Nabídka“.

V seznamu odkazů najdete sekci Benefity a klikněte na odkaz „Dárce“. **(1.)**

Dalším krokem je volba formy odměny. Příspěvek můžete čerpat buď v podobě kreditů, které přiřepeme na váš klientský účet ve VITAKARTĚ, nebo jako finanční příspěvek, který vám pošleme na bankovní účet. **(2.)**

Na následující stránce připojte ke své žádosti požadované přílohy. Následuje už pouze rekapitulace vaší žádosti a její odeslání k dalšímu zpracování v OZP. **(3.)**

Na e-mail dostanete vzápětí automatické potvrzení o přijetí vaší žádosti. **(4.)**



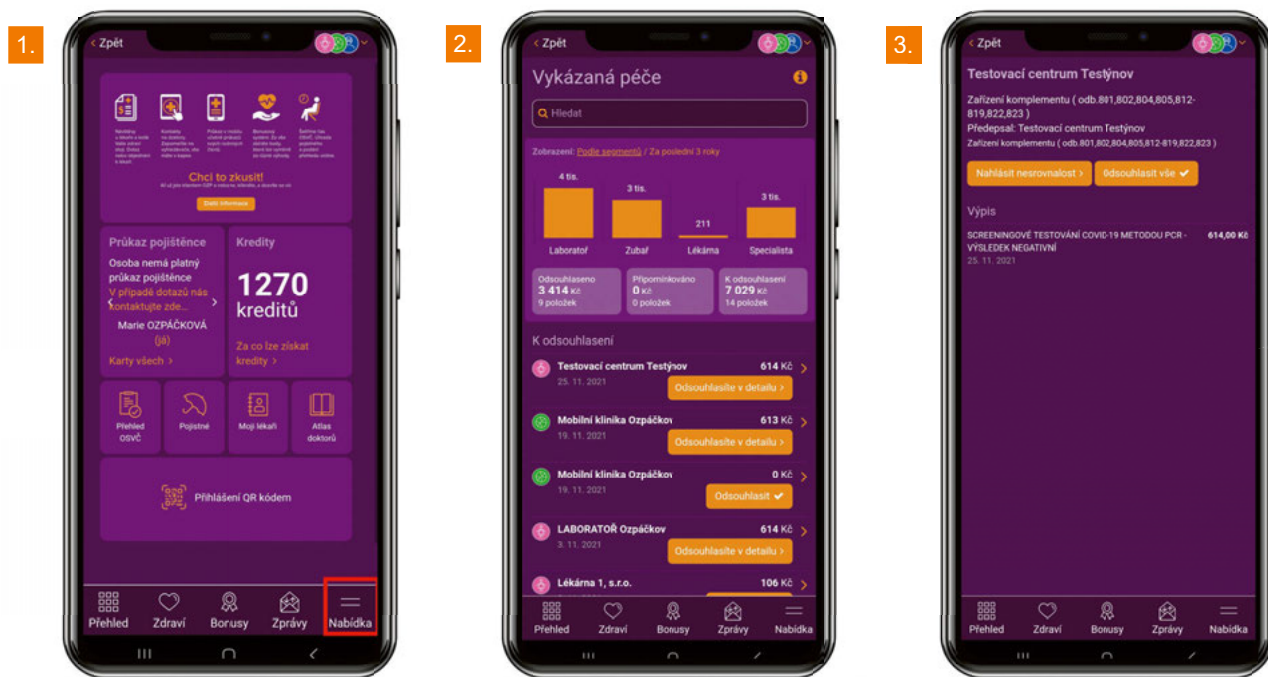
Vaši lékaři si zaslouží uznání

Jako klienti zdravotní pojišťovny OZP můžete svou spokojenost s poskytovanou péčí vyjádřit jednoduše prostřednictvím naší klientské aplikace VITAKARTA. Každý rok máte totiž možnost se zapojit do unikátního systému vyjádření spokojenosti s lékaři, kteří vám v průběhu roku poskytli nějakou pomoc. Stačí k tomu jen pár kliknutí. Pomocí bodů můžete odměnit lékaře, u kterých jste čerpali hrazenou zdravotní službu nebo u kterých jste registrováni. Hodnotit je možné pouze předem definované odbornosti a typy poskytovatelů zdravotních služeb. Ale ty stále přibývají. **Od letošního roku lze nově hodnotit například klinické psychology a logopedy.** Hodnocení není dostupné pro nemocnice, nelékařské

odbornosti, lékárny ani záchranku. Body můžete přidělit lékařům, u kterých jste současně zkontrolovali vykázanou péči (VITAKARTA: Nabídka > Vykázaná péče) a lékařům tzv. primární péče, u kterých jste registrováni (praktický lékař, gynekolog a stomatolog). Body vyjadřují, jak vy osobně vnímáte kvalitu poskytnuté péče, chování a jednání zdravotnických pracovníků, zda jste byli ošetřeni s úctou a ohledem. Můžete hodnotit také plánování a kontinuitu poskytované péče, dostatek informací a způsob komunikace apod. Jde o subjektivní hodnocení vaší osobní spokojenosti. Hodnocení se netýká odborné kvalifikace lékaře.

Přidělené body OZP po skončení hodnoceného období podle předem daného klíče přepočítá na finanční odměnu, kterou následně hodnoceným lékařům vyplácí. Tyto mimořádné odměny OZP vyplácí z prostředků ušetřených na vlastních provozních nákladech. Je to náš společný dík lékařům za jejich lidský a profesionální přístup a současně je to motivace pro ně, aby o vás, své pacienty a naše pojištěnce, i nadále pečovali s úctou a respektem. **Body můžete ve VITAKARTĚ svým lékařům přidělovat v průběhu celého roku, tedy třeba hned teď. Za péči poskytnutou v roce 2024 máte nicméně možnost své body lékařům přidělit nejpozději 28. 2. 2025.**

Jak na to?



Přihlaste se do VITAKARTY a v Nabídce klikněte na položku: „Rozdělování odměn lékařům“. (1.) (2.)

Uvidíte, kolik bodů celkem za péči poskytnutou v roce 2024 můžete rozdělit a mezi které lékaře či zdravotnická zařízení. Pokud jste se do hodnocení lékařů zapojili v minulém roce, vidíte pod hlasovacím formulářem, kolik korun jsme na základě vašeho hodnocení lékařům poslali jako mimořádnou odměnu.

Body se dají přidělovat posuvníkem nebo zapsat ručně. V záhlaví tabulky vidíte aktuální stav přidělených bodů, změny se ukládají automaticky. (3.)

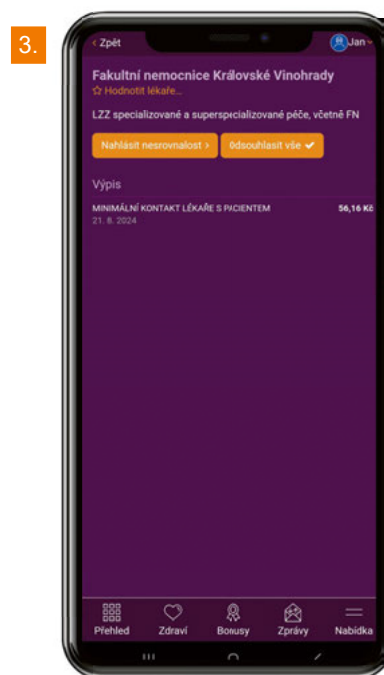
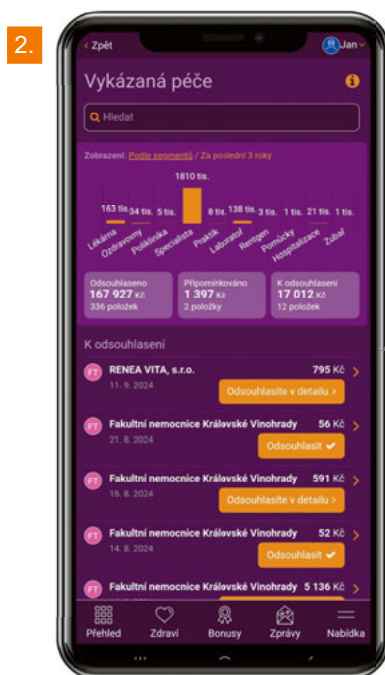
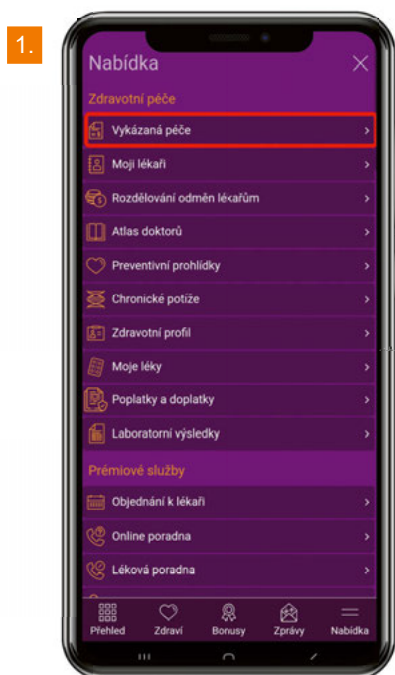


Kontrola vykázané péče

Jednou z výhod aplikace VITAKARTA je možnost přehledně a rychle kontrolovat vykázanou péči. Každý z pojištěnců si může na pár kliknutí ověřit, jestli péče, kterou na vaše rodné číslo vykazují zdravotnická zařízení pojišťovně, odpovídá tomu, jakou péči jste čerpali. Současně tak získáváte přehled, kolik taková péče stojí. Jak konkrétně ověříte vykázanou péči? Přihlaste se do VITAKARTY a v Nabídce klikněte na odkaz „Vykázaná péče“. (1.)

Načte se seznam péče, kterou na vaše rodné číslo vykázali poskytovatelé zdravotních služeb. Na prvním místě vidíte grafický přehled, kolik položek a za kolik peněz už jste odsouhlasili, kolik připomínkovali a kolik jich na vaše odsouhlasení čeká. (2.) Po rozkliknutí kterékoli položky určené k odsouhlasení si zobrazíte podrobnosti včetně dvou důležitých tlačítek. Je-li vše v pořádku, potvrďte kliknutím na „Odsouhlasit“

(platí u péče v hodnotě do 500 Kč, kdy můžete vykázanou péči odsouhlasit rovnou), nebo „Odsouhlasit vše“. Pokud vykázaná péče nesouhlasí se skutečností nebo k ní máte připomínky, klikněte na „Nahlásit nesrovnalost“ a popište své výhrady. (3.) Vaše připomínky prověříme a o výsledku kontroly vás budeme informovat. Kromě toho vám 2x ročně za pomoc s kontrolou vykázané péče připíšeme na váš uživatelský účet ve VITAKARTĚ po 50 kreditech.





**VITAKARTA
PRO MLÁDEŽ**

VITAKARTA
vede vaše mladistvé
k zodpovědnosti.



PODPORA pro české kardiology

Mezi pacienty přibývá srdečních onemocnění a v souvislosti se stárnutím populace jich ještě přibývat bude. Nezastupitelnou roli ve zdravotnictví tak do budoucna sehrají i kardiologové.

TEXT: František Tlapák

Podle České internistické společnosti u nás jen za rok 2022 podstoupilo léčbu srdečního selhání více než 350 tisíc pacientů. Do roku 2030 to má být už 584 tisíc, a do roku 2040 dokonce 811 tisíc pacientů. Situace je tak vážná, že invalidní a starobní důchod právě v důsledku srdečního selhání pobíralo v roce 2022 ve věkové kategorii 35–49 let téměř 40 % pacientů. Prevence kardiovaskulárních onemocnění, včasná diagnostika počátečních stádií srdečního selhání a co možná nejlepší péče o pacienty, kteří již srdeční selhání prodělali, jsou proto jednoznačnými prioritami dalších let.

Lepší péče pro pacienty

Uvědomuje si to i OZP. A přesně z těchto důvodů zahájí v roce 2025 pilotní bonifikační projekt, s jehož podporou budou moct kardiologové pacientům nabídnout dostupnější a ještě kvalitnější péči. Po

dohodě se zástupci České kardiologické společnosti se bude tento projekt týkat ambulantních kardiologů, kteří pečují o pojištěnce OZP s diagnózou srdečního selhání a mají s OZP uzavřenou smlouvu o poskytování a úhradě hrazené péče a podepsaný úhradový dodatek.

„Cílem programu je zlepšení péče o naše pojištěnce po srdečním selhání, podpora jejich včasného převzetí do dispenzární péče ambulantního kardiologa po propuštění z nemocnice a díky tomu zlepšení kvality jejich života,“ říká zdravotní ředitelka OZP, MUDr. Jitka Vojtová, MBA.

Skvělá zpráva i pro lékaře a OZP

Spuštění programu vítá také předseda Sdružení ambulantních specialistů ČR, MUDr. Zorjan Jojko. „Z pohledu ambulantního kardiologa jsou pacienti se srdečním selháním ti těžší, časově i ná-

kladově náročnější. Proto věřím, že tento program vytvoří podmínky pro zlepšení dostupnosti a kvality péče o tyto pacienty. Kardiologové budou motivováni jejich přijetím do péče příliš neodkládat a dbát, aby jim bylo maximálně dobře.“

OZP si od tohoto programu slibuje také zlepšení spolupráce pacientů s ošetřujícími lékaři při dodržování léčebných a režimových opatření a snížení rizika vzniku dalších komplikací daného onemocnění.

„Předpokladem úspěšného vedení léčby srdečního selhání je nejen erudice ošetřujícího lékaře a moderní způsoby léčby, ale i spolupráce pacienta a jeho zodpovědný přístup k léčbě. A právě na tuto pozitivní souhru cílí náš bonifikační program,“ upřesňuje Jitka Vojtová.

V neposlední řadě OZP rovněž společně s ošetřujícími lékaři v tomto programu vyzkouší i možnost a schopnost telemedicínské péče o dané pacienty, tj. jednu



Parametry pilotního programu



Program potrvá 12 měsíců a bude se opírat o hodnocení ve třech oblastech péče:

1. Přijetí pacienta po propuštění z hospitalizace s nově diagnostikovaným onemocněním do dvou týdnů do péče ambulantního kardiologa. Pacient bude řádně vyšetřen a bude mu předepsán alespoň jeden z předem definovaných léčivých přípravků.

2. Vyhodnocení kvality poskytované dispenzární péče. Poskytovatel vykáže v průběhu hodnoceného období 1 roku na daného pojištěnce alespoň 1x ročně cílené, nebo kontrolní kardiologické vyšetření, prohlídku pacienta, EKG vyšetření, předepsané laboratorní vyšetření krve a echokardiologické vyšetření. Pacient bude užívat alespoň jeden z předem definovaných léčivých přípravků.

3. Průběžné sledování zdravotního stavu pacienta s pomocí telemedicínského přístupu. Na základě online předané žádanky pacientovi pro provedení předepsaných laboratorních vyšetření a po obdržení jejich výsledků bude poskytovatel prostřednictvím videohovoru nebo telefonicky konzultovat s pacientem jeho zdravotní stav.

z návštěv lze v případě indikovaných pacientů z této skupiny nahradit distančně vedenou konzultací s online předáním žádanky na laboratorní vyšetření.

Neúprosná data

S diagnózou „srdeční selhání“ eviduje OZP celkem 8268 pojištěnců. Z nich je 5172 v dispenzární (udržovací) péči kardiologů, ostatní jsou v péči internistů.

V roce 2023 muselo být 1351 pojištěnců OZP s touto diagnózou hospitalizováno a zdravotní pojišťovna za péči o ně uhradila poskytovatelům 173 milionů korun.

„S tím souvisí další významný přínos testovaného bonifikačního programu. Měl by přispět k výrazně nižšímu počtu nutných hospitalizací, a tím také značně snížit náklady na nemocniční léčbu. Odhadované náklady na bonifikaci ambulantních kardiologů jsou totiž řádově nižší,“ doplňuje ještě MUDr. Jiřka Vojtová.

„Byl bych rád, aby pilotní roční projekt byl jen začátkem následného, nově koncipovaného systému péče, který povede ke zlepšení zdravotního stavu pacientů včetně omezení potřeby hospitalizací, což oni sami jistě uvítají,“ uzavírá MUDr. Zorjan Jojko, předseda Sdružení ambulantních specialistů ČR.

Co tzv. bonifikace přinese konkrétně...

... pacientům?

Rychlejší převzetí do péče ambulantního kardiologa po propuštění z nemocnice po srdečním selhání a okamžitý odborný dohled. Při dobré spolupráci s lékařem pak také předcházení dalším možným hospitalizacím.

... lékařům?

Získají motivaci k bezodkladnému přijetí pacientů propuštěných z nemocnice po selhání srdce do ambulantní péče a jejich lepší spolupráci.

... pojišťovně?

Spolupracující pojištěnec pod odbornou péčí znamená i pragmatickou úsporu nákladů i vynakládaných na nemocniční léčbu pojištěnců se srdečním selháním.

Petr Mikita:

„Chatu si vozím s sebou“



Zamiloval se do skialpinismu a do hor vyráží se psy i svou rodinou. Kempuje v přírodě a každý rok stráví asi 50 nocí ve stanu na střeše auta. Vystudoval učitelství a od roku 2019 vede pobočkovou síť OZP.

S dcerou
v Alpách.



Jsi vedoucím pobočkové sítě.

Co vlastně taková práce obnáší?

Má práce je hodně o rozvíjení konceptu, jak mají pobočky vypadat, fungovat a jak jsou v nich nastavené procesy... Vstávám brzy ráno, vyvenčím psy, sednu do auta nebo na kolo a vydám se do práce. S ranní kávou projedu e-maily a kouknu do kalendáře, co mě čeká. Ponořím se do práce, ke které patří i cestování po jednotlivých regionech, a tak mnohdy pracuji i z auta. Pobočkovou síť máme poměrně hustou. Jsme ve všech krajích, v každém máme nejméně dvě, většinou však tři pracoviště.

Hodně je to o běžné provozní práci s kolegy v regionech a také o práci s daty. Víze, procesy a data, to je takový můj trojúhelník.

Chtěl jsi vždycky dělat tuhle práci?

Ne. Původně jsem vystudoval pedagogickou fakultu, obor zeměpis – dějepis. A dokonce jsem i pár let učil. Postupně jsem vystřídal různé pozice, především v komerčních pojišťovnách, až jsem zakotvil v OZP.

Velkou součástí tvého života ale tvoří cestování a sport. Jak ses k nim dostal?

Asi to bylo výchovou od rodičů. Hodně jsme jezdili na hory, což pro mě v té době nebylo vůbec zajímavé. (směje se)

A skialpinismus jsi objevil jak? Asi bychom měli prozradit, že mluvíme o tom, že dokážeš díky speciálnímu vázání a pásům na skluznici ve volném terénu na lyžích chodit do kopce...

To vzniklo z té záliby v chození po horách, a hlavně z lyžování. Někdy v roce 2007 jsem našel u cestovky skialpinistický kurz v Krkonoších. Zkusil jsem jej a už jsem u toho zůstal.

Co na tom máš, že nahoru lezeš pěšky? Do kopce, v zimě...

Pro mě je to úplně stejné jako v létě, to bych taky nejel lanovkou a radši šel pěšky. Vlastně je to v zimě jednodušší. Zatímco v létě, když vyjdu nahoru, vím, že jsem teprve v poločase, protože musím ještě pěšky dolů. A co si budeme povídat, někdy je ten sestup náročnější než výstup. To asi zná každý, kdo to zkusil. Kdežto u skitouringu, když člověk vyjde nahoru, čeká ho už jen to potěšení z jízd dolů. A co se týče chladu, o tom není čas přemýšlet, protože cestou nahoru se pořádně zapotíš.

Jaké potřebuješ vybavení?

V první řadě skialpinistické lyže. Jsou o dost lehčí než normální sjezdovky, ale zase nemají tak dobré jízdní vlastnosti. Na vydřených ledových sjezdovkách vyložené trpím. (směje se) I lyžáky jsou lehčí než standardní boty na sjezd. Musím ale pamatovat na oblečení s sebou i pro případ špatného počasí. Nahoru se chodí víc nalehko, člověk se zahřeje. Důležitá je lavinová prevence, takže sonda, lopata a lavinový vyhledávač. A samozřejmě něco k jídlu a pití.

Který ze zimních výstupů nebo přechodů ti dal zatím nejvíce zabrat?

Nejsem zrovna příznivec chození po sjezdovkách, raději volím volný terén. Mám rád Tatry – Nízké, Západní i Vyso-



Zasněžený rakouský Kaunertal s psími parťáčkami.

Výšlap na Hochfürlleg (2942 m) s dcerou.



Skitouring přináší i zajímavé překážky.



Alpy se nikdy neomrzí.

Co bys doporučil někomu, kdy by rád s tímhle sportem začal?

Ať na nic nečeká a zkusí to. Ať si třeba jako já najde pro začátek nějaký kurz a vybavení si půjčí. A není třeba kvůli tomu jezdit do Alp nebo do Tater. Stačí svah někde vedle sjezdovky, na ten není potřeba ani žádné lavinové vybavení. Krkonoše, Šumava, Beskydy, Jeseníky... Fajn terény jsou všude. Ať si to vyzkouší, jestli ho to baví, nebo ne.

Zatímco po horách chodíš na lyžích, do práce jezdíš na kole. Je to tak?

Skvělé je, že na rozdíl od auta přijedu na kole probuzený, s větší dávkou energie a celý den pak tak nějak lépe plyne. Hlavně by ale ta cesta do práce na kole měla být zážitkem, ne utrpením v městském provozu.

Prý jsi také kdysi za zvláštních okolností zachraňoval psa?

To byla náhoda. Přijel jsem na dálnici na benzínku, a tam pobíhal pes, ke kterému se nikdo neměl. Takže než aby tam způsobil nějakou tragédii, naložil jsem ho do auta, a pak jsem zkoušel na dálku najít jeho majitele. Ale nepovedlo se a pes zůstal jednomu kolegovi z práce.

Ještě jednu tvou zálibu zmíním – cestování s obytnákem.

Abych to uvedl na pravou míru, spíme v dodávce, nemáme klasické obytné auto. Ale jezdíme takhle opravdu často a užíváme si tu naprostou svobodu.

Podle čeho vybíráš, kam pojedete?

Většinou si jen řekneme, do jaké oblasti chceme. V pátek večer vyrážíme po práci a v neděli se vracíme. Je to pokaždé nové a jiné. Máme jenom takové pravidlo – aby to z domova bylo maximálně čtyři hodiny jízdy. Abychom na cestě nestrávili víc času než na tom místě.

Co tě na tom nejvíc láká?

Svoboda. A pak pocit, že na rozdíl od pensionů spím pokaždé ve své posteli. (směje se) Často to, kde budeme spát, řešíme až na cestě pomocí aplikace v mobilu. Někdy kempujeme úplně na divoko někde u lesa, u rybníka. Jsou ale země, jako třeba Rakousko, kde se to nesmí, takže tam radši zaplatím nějakých pár euro za to, že parkujeme na oficiálním místě, a máme klid.

Mimochodem, jezdíš pojištěný?

Samozřejmě, kombinuju zahraniční komerční pojištění s českým pojištěním léčebných výloh.

ké – a samozřejmě Alpy. Nejvíc mi daly zabrat výšlapy a sjezdy, kde zrovna nepanovaly ideální podmínky – takže třeba těžký sníh s ledovou krustou, a to je pak docela boj. Hlavně při sjezdu.

Vím, že s sebou bereš občas i psy. Jak to zvládají?

Máme dvě fenky. Jsou střední velikosti a nahoru chodí ve stopě. Baví je to, protože prostě mají svou volnost. Dolů taky nejedeme naráz, uděláme vřdycy několik oblouků, počkáme a ony nás doběhnou. A ta menší si už zvykla, že nejlíp se jí jede dolů v batohu. (směje se)

HROZBU krevních sraženin

odhalí
genetické
testy



Jsou zdravotní rizika, jež si spojíte jen s lidmi se špatným životním stylem nebo třeba nadváhou. Takové domněnky kolují i o hluboké žilní trombóze. Jenže u ní je ve hře také nebezpečná genetická predispozice.

Když mluvíme o hluboké žilní trombóze, můžeme si ji představit jako krevní sraženinu uvnitř žíly, která probíhá hluboko v těle člověka. Obvykle se jedná o žíly ve svalech končetin nebo břišní dutině. Tato sraženina cévu ucupává, takže krev má mnohem komplikovanější cestu.

Někdy může dojít dokonce i k úplné zástavě žilního toku krve. A pokud se pak celá sraženina nebo její malá část náhle uvolní, cestuje nekontrolovaně žilním řečištěm až do místa, kde se průměr cév postupně zužuje. Takto ucpané cévy způsobí vážné zdravotní problémy, například plicní embolii, mozkovou mrtvici nebo i srdeční infarkt.

Životní styl je jen jedním viníkem

Na vzniku trombózy se mohou podílet samozřejmě vnější rizikové faktory, jako je kouření, vysoká hladina cholesterolu, hormonální antikoncepce s vyšším obsahem estrogenu, onkologická nebo kardiovaskulární onemocnění, dehydratace, dlouhé cesty letadlem, ortopedické operace atd. Ale svou roli – a dokonce i u lidí se zdravým životním stylem – mohou sehrát také konkrétní genetické predispozice.

Dobrou zprávou nicméně je, že se dají odhalit. A pokud se tak stane včas, můžeme riziko hluboké žilní trombózy prakticky vyloučit pomocí cílených preventivních opatření.

Genetické testy pro ženy i pro muže

„Genetická analýza zkoumá trombofilní mutace genů *F5*, *F2*, *MTHFR* a *PAI-1*,“ uvádí primářka GHC GENETICS, MUDr. Zdeňka Vlčková, a jedním dechem vysvětluje, co to znamená: „Mutace genu *F5*, tzv. Leidenská mutace, vede ke zvýšené srážlivosti krve. Je celkem dobře prozkoumaná a postihuje až šest procent lidí v naší populaci. Riziko trombózy se zvyšuje u žen, které užívají hormonální antikoncepci. U těhotných žen s Leiden-

Testy genetických mutací

JAK PROBIHÁJÍ?

Vzorek pro test se odebírá stěrem z dutiny ústní nebo odběrem krve. Výsledek pak dostanete do deseti pracovních dnů.

KDY JE DOBRÉ NA NĚ ZAJÍT?

Na genetickou analýzu byste měli jít po prodělané žilní trombóze nebo plicní embolii, nebo pokud se tato onemocnění vyskytla ve vaší rodině. Genetická analýza je doporučena, pokud plánujete užívat hormonální antikoncepci nebo podstupujete hormonální substituční terapii po menopauze. Na testy je dobré se vypravit také v případech, že trpíte kardiovaskulárním nebo onkologickým onemocněním, těžkou obezitou, plánujete těhotenství, čeká vás operace, chystáte se na dlouhý let letadlem anebo pokud jste silní kuřáci.

skou mutací hrozí zvýšené riziko potratu, předčasné odloučení placenty nebo i růstové opoždění plodu. Mutace může způsobovat dokonce mozkovou mrtvici, infarkt myokardu či plicní embolii,“ upozorňuje odbornice s tím, že Leidenská mutace postihuje stejnou měrou také muže a že léky na ředění krve nicméně tato rizika významně ve všech případech snižují.

Prevence, která funguje

Pokud genetické testy mutaci odhalí, je vhodné nasadit cílená preventivní opatření. U mladých lidí obvykle stačí dodržovat zdravý životní styl. K tomu patří rozhodnutí nekouřit, hýbat se a při cestování myslet na pravidelné procvičování nohou, případně před delší cestou letadlem požádat lékaře o léky na ředění krve. V případě fixace končetin

po úrazech je rovněž potřeba myslet na preventivní opatření. Ve vyšším věku je vhodné tyto léky užívat trvale souběžně s tím, jak se snižuje elasticita cév a začínají se tvořit žilní varixy.

Rizika nejsou vždy stejná

- Mutace genu *F2* je podobná, méně častá, o něco méně riziková, ale prevence zůstává stejná. „Ženy jsou i v tomto případě pod větším dohledem v průběhu těhotenství. Na jeho začátku a pak před samotným porodem se jim řadí krev po zvážení jejich celkového zdravotního stavu,“ říká lékařka.
- Existuje také častá varianta v genu *MTHFR*, kterou má přibližně polovina evropské populace. U nosičů této varianty bývá v krvi zvýšená hladina homocysteinu, který je rizikovým faktorem pro kardiovaskulární onemocnění. V tomto případě také pomohou výše uvedené obecné doporučení, a navíc užívání vitaminů skupiny B, včetně zdravé stravy obsahující velké množství zeleniny. V těhotenství se přidává kyselina listová.
- U genu *PAI-1* se vyhodnocují dvě varianty, přičemž jedna z nich přispívá k riziku kardiovaskulárních onemocnění a může způsobovat komplikace v těhotenství a během porodu.

VITASHOP.CZ PRO VÁS

Všichni pojištěnci OZP mají od 1. prosince 2024 do 1. ledna 2025 vánoční 50% slevu a za vyšetření TromboGen Plus zaplatí pouze 1200 korun. Slevový kód najdete na internetových stránkách OZP, na adrese vitashop.ozp.cz. Vyšetření TromboGen Plus dokáže odhalit, jestli máte vrozené dispozice ke zvýšené krevní srážlivosti, a umožní vám včas přijmout potřebná preventivní opatření.

ZAMĚŘENO NA MUŽE

10x O PADÁNÍ VLASŮ *u mužů*

Až čtvrtina „pánů tvorstva“ řeší po 30. roce života problémy se ztrátou vlasů. Lze vypadávání vyléčit nebo alespoň zmírnit? A co na to doporučuje odborník?



1. Nejčastější příčina

Padání a řídnutí vlasů u mužů způsobuje nejčastěji androgenetická alopecie neboli mužská plešatost. Na vině je pohlavní hormon dihydrotestosteron, běžně uváděný zkratkou DHT. „Tento androgen spouští během puberty přeměnu chlapce v muže, ovlivňuje sílu a váhu kostí, tvorbu spermií, růst ochlupení, tvorbu mazu i potu. A zároveň zužuje vlasové folikuly. Ty pak produkují slabší vlasy a menší počet vlasových stvolů, až úplně zakrní,“ vysvětluje tricholožka a zakladatelka kliniky CLINICAL HAIR&HEALTH, Lenka Kašpaříková.

2. Genetika

Další nejčastější příčinou padání vlasů u mužů je jednoznačně genetika. Pravděpodobnost, že problém s nadměrným vypadáváním vlasů bude mít syn po svém otci, je velmi vysoká. A přestože existují látky, které dokážou padání vlasů zmírnit, jako například kofein, zabránit mu zcela nelze.

3. Vitamíny a hydratace

Chcete se starat o zdraví vlasů preventivně? Podpořte jejich růst vitamíny, především vitamínem A, který udržuje normální stav (vlasové) pokožky, tedy ovlivňuje produkci kožního mazu. A přidejte také vitamín B7 známý jako biotin, podporující normální růst vlasů, nebo vitamín E, zodpovědný za jejich odolnost. Neméně důležitá je také hydratace neboli pitný režim. Dehydrovaná pokožka má totiž sklon k vypadávání vlasů.

4. Férování

Pokud vás trápí nadměrné vypadávání vlasů, vyhněte se příliš častému férování a zahřívání vlasové pokožky. Vlasy jsou totiž pod náparem tepla k vypadávání náchylnější. Raději je nechte volně uschnout. A jestliže se foukání nechcete vzdát, volte nejnižší teplotní stupeň.

5. Styling a nevhodná péče

Časté používání stylingových přípravků, jako jsou gely, vosky nebo pudry, může mít také vliv na větší vypadávání vlasů. Používejte proto co nejšetrnější

produkty, které jsou přímo vyvinuté pro řidnoucí vlasy, tedy neobsahují dráždivé látky. Stejně pečlivě vybírejte šampony. Sledujte složení na obalu a hledejte ty s kofeinem, guaranou nebo CBD oleji.

6. Odborníci

S problémem vypadávajících vlasů se vydejte také k odborníkovi – tzv. trichologovi, který provede vyšetření a na základě výsledků doporučí, jak zpomalit či zastavit padání vlasů, nebo jak vlasový porost obnovit.

7. Zpomalení

Pro zpomalení vypadávání existují přípravky, které obsahují blokátory hormonu DHT. Bohužel mohou mít vedlejší účinky, navíc po vysazení přestanou účinkovat. Na specializovaných pracovištích můžete nicméně podstoupit unikátní ošetření. „Například ošetření Regenera activa, při kterém se aplikují

vlastní růstové buňky klienta do podkoží prořídilých míst,“ uvádí Lenka Kašpaříková. A to je mnohem účinnější řešení.

8. Životospráva

Do trichologické péče sestavené na míru mohou patřit i další postupy: „Vhodné jsou například kúry s kmenovými buňkami nebo s blokátory DHT,“ vysvětluje Lenka Kašpaříková, ale doplňuje, že nic z toho nezafunguje, pokud neupravíte svůj životní styl: „Důležitý je také kvalitní spánek, minimum stresu, nekouřit a nepít alkohol. Jen pokud je jako příčina diagnostikovaná alopecie daná geneticky, zastavit ji opravdu nelze.“

9. Transplantace

Pokročilé stádium plešatění může účinně řešit transplantace vlasů. V zadní části hlavy jsou totiž folikuly odolné vůči vlivu DHT. Tyto folikuly umí odborníci „přesadit“ do oblastí, kde vlasy chybí nebo řídnou. „Nejmodernější metodou je transplantace vlasů robotickým systémem ARTAS, který štěpy odebírá na základě algoritmu – přesně, bez poškození a tak, aby byl zákrok nedetekovatelný. Zvládne za jedno sezení až tři tisíce štěpů, což představuje plochu celého vrchu hlavy. Základem úspěšné transplantace vlasů je však kvalitní pooperační péče. Zvláště první týden až měsíc poté, kdy vlasové štěpy přirůstají k okolní tkáni, je důležité se neuhodit, nevytvářet zbytečný tlak například v posilovně a starat se o odběrovou i cílovou oblast podle doporučení lékaře,“ doplňuje Lenka Kašpaříková.

10. Psychika

Padání vlasů má v každém případě vliv na psychiku, sebedůvědu i pocit atraktivity. Muži při něm zažívají pocity méněcennosti, trápí se nízkou sebedůvěrou, vyhýbají se společenskému dění a trpí depresemi. Pokud pociťujete, že se to týká i vás, hledejte podporu psychologů. Je důležité přijmout vypadávání vlasů jako fakt a najít si cestu k uvědomění, že jen o vlasech to v životě našťestí není.

Článek vznikl ve spolupráci s Lenkou Kašpaříkovou, tricholožkou a majitelkou kliniky CLINICAL HAIR&HEALTH.

ANKETA Jak to vidí muži?

Petr, 41 let

Můj táta má i v 70 letech bujnou kštici, mně ale vlasy začaly padat kolem třicítky. Když se mi začaly dělat kouty a porost řidnul, na nic jsem tehdy nečekal a prostě si hlavu oholil strojkem. Nikdy jsem se kvůli tomu necítil méněcenný, naopak jsem měl vždy pocit, že se to ženám líbí.

Honza, 35 let

V naší rodině to máme dědičné, má to můj táta i děda. Musím říct, že mě to celkem trápí a přál bych si mít hustší vlasy. Zatím to maskuji čepicemi a zkouším vitamíny a šampony. Do budoucna plánuji zkusit transplantaci vlasů.

Igor, 55 let

Jednu dobu mě to štválo, zkoušel jsem různé preparáty a utratil celkem dost peněz za přípravky, které ale nepřinesly kýžený výsledek. Nakonec jsem si uvědomil, že v životě mám jiné priority.

Nevyzpytatelná ALOPECIE

Přijde to často takřka ze dne na den. Změní se vám výraz v obličeji, prakticky celá vizáž i identita. Co může za neobvyklý úbytek vlasů a ochlupení a nakolik dokáže alopecie, jak se této nemoci říká, zamávat s psychikou?

TEXT: Michala Jendruchová

Pětačtyřicetiletá Petra je maminka samozivitelka. S alopecií, způsobenou pravděpodobně stresem a úzkostmi, se potýká přes sedmáct let. „Mé osudové dny přišly po špatných vztazích, kdy jsem dlouhou dobu žila ve strachu, věčném stresu a bolesti, kterou jsem držela v sobě. Nikomu jsem se nesvěřila, vše se dělo za zavřenými dveřmi. Tak dlouho se to ve mně hromadilo, až mi po prvním vztahu začaly řídnout vlasy a padaly víc a víc,“ vzpomíná na bolestné chvíle Petra, kterou rychlý úbytek vlasů vyděsil. Za pár týdnů ztratila i ochlupení celého těla, včetně obočí a řas. „Zhroutila jsem se. Když mě viděla dcera, brečela a chtěla mi pomoci... Bylo to strašné a nevěděla jsem, co budu dělat,“ honily se Petře hlavou černé myšlenky.

Tvrdá realita

Absolvovala podrobná vyšetření. Diagnóza: alopecie areata. Pět let čekala, než jí zase něco málo začalo na hlavě růst. „Jenomže po pár měsících opět všechno vypadlo. Zoufala jsem si. Léčba nefungovala a já jsem se s tím nemohla vyrovnat,“ říká s evidentním rozčechvéním.

Rodiče jí tehdy koupili první, úplně obyčejnou paruku, ale necítila se v ní dobře. Potila se v ní, byla jí velká, syntetická, „kousala“. A vyjít ven se styděla.

„Zůstávala jsem jen doma. Úplně jsem se uzavřela do sebe. Postupem času jsem zůstala bez partnera, sama s dětmi, a musela se o vše postarat. Bylo to náročné jak psychicky, tak finančně. Ne-



byl den, kdy bych nebrečela, moje ženské sebevědomí spadlo na úplné dno. Rok jsem se dávala do kupy, abych se s tím smířila. A největší dík za to nakonec patří mým úžasným dětem, Anetce a Vojtovi,“ říká s dojetím v hlase.

Pramen, který pomáhá

Nakonec se rozhodla obrátit se na nadační fond Pramen pomoci. Ten je tu to-

tiž právě pro lidi, kteří potřebují kvalitní paruku, ale nemohou si ji koupit z vlastních prostředků. „Příběh Petry byl velmi emotivní, protože se k žádosti o zaplacení paruky připojila její dcera Anetka. Obratem jsme spustili sbírku,“ říká zakladatelka fondu Michaela Losová a ještě pokračuje: „Posbírat peníze na paruku je nicméně často běh na dlouhou trať. Snažíme se jako nadační fond vytipovat

vhodné sponzory, oslovit úřady, velké podniky, protože cena paruky není nízká. Ale je to mercedes mezi parukami, špičková ruční práce, která má především pro alopetiky vhodnou měkkou texturu čepičky, aby na pokožce neštípala.“

Pohádka s opravdu šťastným koncem

Vlasy těchto kvalitních paruk jsou navíc pravé a vybrané dle přání pacientky. Ta si volí také tvar, střih a barvu v Salonu Magdalena, se kterým výhradně Pramen pomoci spolupracuje. To nejdůležitější je, aby se pak každá žena cítila sebevdomě a vypadala jako před nemocí.

„U Petry se všechno dokonale povedlo. Na sbírku zareagovala spisovatelka Sabrina D. Harris, která nemocné s alopecií dlouhodobě podporuje a už dříve napsala pohádku s příznačným názvem, Princezna bez vlásků. Právě z výtěžku prodeje této knihy přispěla na zaplacení paruky Petře,“ říká zakladatelka fondu Michaela Losová a Petra nešetří díkem: „Změnili mi život a dali mi jiný pohled na sebe. Vrátila se mi energie, sebevědomí. Chodím mezi lidi, bavít se, a hlavně se už nestydím, protože to nejde ani poznat. Začala jsem žít,“ usmívá se vděčně.

Stres jako spouštěč

Právě Petra je příkladem, kdy spouštěčem alopecie byl pravděpodobně stres. Těch druhů je však mnohem víc. „Alopecie znamená obecně zvýšené vypadávání vlasů, plešatost, ale může mít různé příčiny, jako je stres, hormonální výkyvy, diety,“ vysvětluje prof. MUDr. Monika Arenbergerová z Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Ale to ještě není vše.

„Pokud má autoimunitní původ, označujeme ji jako alopecii areata. Ta je pro nás takovým největším strašákem, protože může pacienta připravit kompletně o všechny vlasy i ochlupení. Pojí se s dalšími závažnými autoimunitními chorobami typu vitiligo, Crohnova choroba, onemocnění štítné žlázy, atopický ekzém, astma atd. Jsou to systémová zánětlivá onemocnění,“ popisuje dále prof. MUDr. Arenbergerová.

... nebo to byla genetika?

S genetickými předpoklady se rodíme, proto se alopecie může projevit už v dět-



ském věku. Nejčastěji o sobě však dá vědět mezi dvacátým a čtyřicátým rokem života. „Většinou se objeví nenápadně, v podobě takových malých lysinek. Člověk si toho kolikrát ani sám nevšimne. Třeba ho na to upozorní kadeřník. Dobrou zprávou je, že až polovina případů alopecie se po odeznění problému spontánně upraví,“ uklidňuje lékařka.

Komplexní vyšetření i následná péče

Odhalit pravou příčinu vyžaduje důkladné vyšetření. Není totiž neobvyklé, že se jednotlivé druhy alopecií prolínají. A tak je vhodné komplexní vyšetření napříč různými lékařskými obory. Samozřejmě je návštěva dermatologie. „Vyšetření je naprosto bezbolestné. Nejčastěji pomocí trichoskopu, což je taková lupa napojená na kameru, a vyšetřuje se vlasová pokožka, každý vlas a jeho tvar. Pro areatu je typické, že vlas na okraji lysiny má tvar vykřičníku. Na konci je silnější a směrem k hlavě se zužuje. Místa s lysinou jsou pak úplně holá, v ložisku nenajdete jediný vlas,“ vysvětluje prof. MUDr. Arenbergerová.

Po diagnostice nastupuje léčba. Ta se však neobejde bez trpělivosti. I proto se současně doporučuje psychoterapie. Pro pacienta je to totiž opravdu velmi psychicky náročné. „Představte si, že je vám osmnáct, přibývá ložisek, začínou

se spojovat, a najednou nemáte vlasy na polovině hlavy,“ přichází lékařka se scénářem, který ze své ordinace bohužel dobře zná. Navíc, než člověk zaznamená znatelnější změny k lepšímu, může to trvat i několik měsíců. A do úplného uzdravení i celý rok.

Mastičky, roztoky i moderní terapie

„Na malá ložiska aplikujeme lokální prostředky, například kortikoidní mastičky, minoxidil v roztoku, tekutý dusík nebo světloléčbu, postupujeme tedy od nejjednodušších přístupů k těm složitějším. Pokud místo po pár měsících nezaroste, aplikujeme do ložisek kortikoidní injekce. Jsou účinné, protože se dostanou až k vlasovému váčku, který se nachází v hloubce pěti milimetrů. A tak, i když použijeme stejný lokální preparát se stejnou účinnou látkou, je díky aplikaci přímo do místa vzniku účinnější. Roztoky se totiž většinou tak hluboko nevstřebají,“ seznamuje nás detailně s léčbou MUDr. Arenbergerová.

Kromě toho, doba jde dopředu a novinky v léčbě přicházejí i v této oblasti. „Asi rok pracuji s léky na bázi cílené léčby, jedná se o tzv. malé molekuly. Ovlivňují jeden z proteinů v buněčné dráze zánětlivého procesu. Dokážou tak zablokovat zánět přímo kolem vlasového váčku, a díky tomu vlasy zase narostou. Ale člověk si na ně musí počkat. První pokroky jsou vidět po třech měsících a kompletně vše doroste za rok.“

I proto se mnoho lidí uchyluje k nošení paruky. Ale zároveň – s tím, jak se alopecie jako téma dostává do veřejného prostoru, přibývá přirozené diskuse o ní. Alopecie tak sice zůstává nemocí, ale přestává být důvodem studu a stává se spíše znakem „jinakosti“. A někdy i stylovosti. Pokud se totiž pacientům povede tuto fázi života přijmout, může být hlava bez vlasů nakonec naprosto elegantní!

OZP NABÍZÍ

Klíenti OZP mohou využít příspěvek až 10 000 Kč na nákup paruky. Dostupný je prostřednictvím VITAKARTY a jeho výši v závislosti na počtu nashromážděných kreditů zjistíte po přihlášení do VITAKARTY. Podrobnosti najdete také na ozp.cz/benefit/benefityozp.

Karolina Mališová: Alopecii jsem dostala jako vánoční „dárek“



Úspěšná modelka, česká Miss a také Miss Earth 2015 má s alopecií čtyřletou zkušenost. Jak říká, onemocnění ji naučilo mít se ráda. Dnes dokonce v rámci osvěty natáčí videa.

Vzpomenete si na první moment, kdy jste ucítila, že se začíná něco dít?

Naprosto přesně. Jsou to čtyři roky zpátky, dva dny před Vánoce. Seděly jsme s kamarádkami u mě v pokoji, předávaly si dárky, popíjely svařák. A holky si všimly, že mám vzadu ve vlasech vypadané neohraničené kolečko přibližně o velikosti dvacetikoruny. Vypadalo to, jako by se pramen vytrhl z nějakého účesu.

Co se vám honilo hlavou?

Naprostá panika. Nechápala jsem, co se děje, protože jsem o tom vůbec nevěděla. Byla jsem u rodičů v Opavě, tak jsem hned další den utíkala na kožní. Tam mi taky nic moc neřekli, jen mi lékařka předepsala nějakou vodičku a lékařský šampon. Víc se s tím zatím nedělalo. Byl to opravdu vánoční dárek. (*usmívá se ironicky*) Tehdy jsem význam slova alopecie neznala. Dokonce dokud jsem nevěděla, co mi je, tak ta panika byla menší, než když se ukázalo, že je to právě alopecie.

Jak jste to tedy zjistila?

Díky kamarádce, modelce, která mi jednou před nějakou přehlídkou vykládala o tom, proč má krátké vlasy. Tenkrát jsem to vnímala jako ojedinělou záležitost. Nenapadlo by mě, že se mě to může jednou týkat. Já si na to o těch Vánocích vzpomněla a volala jsem jí, poslala jsem jí fotku a ona říkala: „Ty jo, Káji, to vypadá na alopecii.“ Okamžitě po Novém roce jsem se vrátila do Prahy a začala to řešit. Ono se to totiž během Vánoc markantně zvětšilo.

Zjistila se příčina?

U autoimunitních onemocnění je těžké odhalit jasnou příčinu. Stane se to zčistajasna. Jediné, co vím, že jsem měla hodně náročné období. Vůbec jsem nemyslela na sebe. Já bych se pro ostatní rozdala, neumím říkat ne a vím, že jsem se honila za vším. Pak mi došlo, že jsem přehlížela i jiné příznaky. Třeba mě začala bolet ruka, záda atd.

A teď se to taky zhoršuje v náročném období?

Ano. Vnímám, že když toho mám hodně, ale i toho pozitivního, alopecie se hned výrazněji ozve. Chtěla bych svoji milovanou práci dělat na sto procent, ale když jsou v určitých obdobích roku ty návaly větší, tak se to zhorší. Pro mě je největší nápor v červnu nebo o Vánocích, kdy všichni všechno chtějí dohnat.

Smířila jste se s tím?

Smířená jsem. Dokonce nevím, jestli mi ta nemoc víc vzala, nebo dala. Protože mě naučila se mít strašně moc ráda. I bez vlasů jsem se musela naučit s tím žít. Nikdy sice neřeknu, že bez vlasů to bylo super, to ne. Ale člověk si začne cenit maličkostí, všechno vnímat jinak a vážit si sám sebe.

Co vám nejvíc pomáhalo?

Sama jsem hledala příčinu. Zašla jsem i na výklad karet, řízené hypnózy... Ale tu příčinu jsem hledala všude kolem. Jenomže vyšlo na povrch, že si to způsobuji z velké části sama. A že nemusím být pořád přede všemi dokonalá, ochotná a nápomocná a měla bych se mít více ráda.

Jak jste na tom teď?

Chodím k paní doktorce Arenbergerové, kterou zbožňuji, zachránila mě.

Používaly jsme protizánětlivé injekce a u mě fantasticky fungovaly.

Kdyby bylo potřeba, šla byste dohola? Jak se vlastně alopecie odrazila ve vaší práci?

Kdyby bylo nejhůř, tak ano, ale když je možnost léčby, tak proč jako první nezkusit to. V práci k tomu přihlíželi velmi pozitivně, a i když jsem se v tom nejhorším období s alopecií necítila dobře a chtěla jsem některé práce kvůli tomu odmítnout, tak se k tomu vždy postavili fakt hezky a při focení na to byli připravení a dobře jsme to vždy zamaskovali.

Dnes alopecii zvládáte, pomáháte druhým osvětou?

Snažím se, ale i po čtyřech letech je to pro mě těžké. Pořád z toho mám trochu strach. Takhle nemoc mi dala sebelásku, nechtěla jsem z toho nic těžit. Zatím nade mnou dál visí jako ten varovně zdvižený prst a říká mi: „Karolíno, zastav se.“ Když se ve vlasech ukáže holé kolečko, hned musím zmírnit. Vlasy mi vypadaly dvakrát a zase narostly. Díky tomu jsem se naučila odmítat i práci, kterou miluji. A o tom všem točím videa na YouTube. Najdete je pod jménem Karolína Mališová, v části Můj příběh.

Kdo další ještě trpí alopecií?

Toto autoimunitní onemocnění diagnostikovali bývalému moderátorovi České televize Tomáši Drahoňovskému, který přišel jak o vlasy, tak o obočí i řasy. Stejnou nemocí trpí také Drahoňovského sestra Tereza, která o své nemoci napsala komiks Bez vlasů. K alopecii se přihlásil také zpěvák a performer a manžel Emmy Smetana, Jordan Haj.



**ABY LÉKAŘI
VĚDĚLI, ŽE SI
JICH VÁŽÍME**

Odměňte svého lékaře.
Jednoduše a online
v aplikaci VITAKARTA.

HOVORY *s doktorem*

Všechny tři spojuje práce náročná na čas, rozhodování a vyrovnávání se s emocemi. Přesto k ní každý z nich zvládá ještě další směnu: Kateřina Šédová vede neziskovku zaměřenou na preventivní medicínu, Marek Dvořák učí veřejnost, jak zachránit život sobě nebo druhým, a Soňa Šuláková moderuje.

TEXT: **Jana LeBlanc**

Kateřina Šédová.

lékařka, zakladatelka neziskové organizace Loono

Vám život zásadně změnil ve 22 letech zhoubný nádor na vaječniku. Jak se na to přišlo?

Byla jsem ve čtvrtém ročníku na medicíně a nelíbilo se mi, jaké signály ke mně začalo vysílat moje tělo. Měla jsem nepravidelný menstruační cyklus a cítila nezvyklou únavu – jako aktivní sportovkyně své tělo dobře znám. Něco bylo špatně a díky studiu jsem věděla, že únava může být příznakem vážné nemoci. To se potvrdilo. Nádor se našťastí podařilo zachytit včas a já se uzdravila. Po léčbě jsem si uvědomila, že mnoho lidí, kteří nemají medicínské vzdělání, by podobným signálům pozornost nevěnovalo, což by mohlo zkomplikovat včasnou diagnózu a léčbu. Proto jsem založila Loono. Chtěla jsem pomáhat lidem, aby nepodceňovali prevenci. Protože zachraňuje životy.

Nyní jste 10 let vyléčená. Dá se na nemoc zapomenout, nebo se myšlenky na ni stále objevují a bojíte se, aby se nevrátila?

Nemyslím na ni skoro vůbec, protože žít v neustálém strachu a stresu přispívá k pravděpodobnosti, že se nemoc vrátí. Připomene se mi však, když se v životě rozhoduju o něčem důležitém. Jako jemné varování, abych neplýtvala časem na malichernosti. Pravdou ale



je, že o zdraví pečují důkladně – nejen z profesní zvědavosti, je to i moje hobby.

Co všechno pro sebe děláte?

Každého čtvrt až půl roku si dělám krevní testy. Jednou za rok absolvuji celotělový screening a ultrazvuk břicha. Od doby nemoci chodím každých šest měsíců na speciální ultrazvuk na onkogynekologii, kde lékaři kontrolují, jestli se rakovina nevrátila. Kromě toho si občas monitoruji hladinu cukru v krvi, abych věděla, jak moje tělo reaguje na zátěž nebo potraviny – teď třeba nejím maso. U toho mě zajímal efekt na sportovní výkon a musím říct, že je mi fantasticky. Někdo tyto kontroly může vnímat jako přehnanou péči. Mně to přijde jako základ prevence.

Vždycky jste chtěla být lékařka?

Nebyl to můj dětský sen. Dlouho jsem se věnovala sportu – nejprve atletice a pak sportovnímu aerobiku. To jsem si i myslela na dráhu profesionální sportovkyně. Lidské tělo mě ale zajímalo, protože se sportem souvisí. Když jsem se ke konci střední školy zranila a s vrcholovým sportem musela skončit, medicína byla logickým krokem.

Jak jsme na tom my, Češi, s prevencí? Dbáme na ni dost?

Bohužel ne. Ale není to pouze problém Čechů, ale lidí obecně.

Proč tomu tak je?

V Česku a určitě i jinde je to kombinace systémových a osobních bariér. Na straně systému jsou to dlouhé objednací doby nebo fakt, že lidem chybí možnost objednat se elektronicky – nejdříve čekáte 10 minut na telefonu, abyste vůbec mohli přijít, pak hodiny v čekárně. Osobních bariér je také hodně. Často je to strach – že vám něco najdou. A pořád slyším pacienty říkat: „Ale paní doktorko, na něco umřít musím.“ Mnozí dají také na špatnou zkušenost ostatních. Stačí, aby skupině kamarádek řekla jedna z nich, že ji bolel mamograf, a ony se neobjednají. Nesmím zapomenout ani na dezinformace – třeba že mamograf způsobuje rakovinu, to už jsem taky slyšela několikrát.

Co je podle vás základem prevence?

Primární prevence znamená zdravý životní styl – nejdůležitější je nekouřit a nepít alkohol, spát, hýbat se a zdravě jíst. Sekundární prevence je včasné odhalení nemoci skrze zobrazovací či fyzikální vyšetření nebo krevní testy. Seznam preventivních prohlídek a screeningových programů je celkem dlouhý a s věkem se ještě prodlužuje. Ukáže vám ho například naše aplikace Preventivka. Ale zdraví je přece to nejcennější, co máme. Proto mě vždy překvapí, když od některých pacientů slyším, že nebyli 10 let u praktika.

Jste lékařka v Praze na Bulovce a vedete Loono. Jak zvládáte dvě práce na plný úvazek?

Můj režim na Bulovce se skládá z medicínské praxe a z práce na projektech, kterým se mohu věnovat

Je hezké vidět,
že můj osobní
příběh měl následně
pozitivní vliv na
životy dalších.

kdykoliv. Většinou pracuji od sedmi do tří v ambulanci, pak se věnuji Loono – buď jsem u počítače nebo na telefonu, některé dny jezdím do kanceláře. Můžu to kombinovat díky skvělému Loono týmu. Podřízeným plně důvěřuju, a nejsem tím pádem zabraná v denní operativě. Moje práce je spíš strategická a propagační – nastavuju vizi, obepisuju mecenáše, chodím na schůzky s dárci, dělám rozhovory. Díky tomu mám prostor organizovat si věci dle potřeby.

Loono funguje 10 let. Na webu uvádíte, že se vám podařilo zachránit 90 lidí. Jaké to je?

Když jsem začínala, říkala jsem si, že i kdybych pomohla jen jedinému člověku, stálo by to za to. Je hezké vidět, že můj osobní příběh měl následně pozitivní vliv na životy dalších. Číslovka devadesát jsou lidé, kteří se nám ozvali, že díky naší práci odhalili

rakovinu včas a vyléčili se. Věřím, že existuje spousta dalších, které jsme naučili chodit na prevenci, co jim jednou může zachránit život – o většině se nikdy nedozvíme, ale to nevádí. Stejně hrdá jsem na mediky, s nimiž spolupracujeme a jejichž život jsme taky ovlivnili, když po studiu tlačí na prevenci.

Jak se buduje úspěšná neziskovka v tomto oboru?

Párkrát už se mě někdo ptal, jaká je má tajná formule. Podle mě je to kombinace věcí. Máme skvělou misi, která mění životy lidí k lepšímu. Na ni se nabalili skvělí lidé, kteří mají vizi, správně poskládané hodnoty, chuť pracovat a posouvat věci dál. Třetí ingredience je mít obrovskou disciplínu. Prvních pět let znamenalo Loono spoustu večerů a víkendů strávených prací a pečlivě organizovaný kalendář. Taky mám dny, kdy bych se ráda válela. A válím se. Ale určitě méně než bez disciplíny, ke které mě vychoval sport. Jsem zvyklá mít cíle a dodržovat režim, abych k nim došla. To je skvělý základ pro život i podnikání.

Jaké máte plány dál?

Když jsem Loono zakládala, soustředili jsme se na rakovinu. Brzy poté jsem zjistila, že mnohem víc lidí v Česku umírá na kardiovaskulární nemoci, cukrovku, demenci, proto jsme zaměření rozšířili. A velké téma je i duševní zdraví, kterému se věnujeme od covidu. Na urgentním příjmu se setkávám s mladými lidmi ročníků 2000 nebo i 2002, kteří se pokusili o sebevraždu a byli několikrát hospitalizováni na psychiatrii. Je to naléhavá otázka. Chceme mít i větší dopad v online prostředí, kde dneska máme asi 80 % aktivit. Do appky (Preventivka – pozn. red.) jsme právě přidali funkci očkování a spouštíme v ní spánkovou výzvu, která je zdarma. Zároveň věřím, že se naše mise brzy rozšíří i do zahraničí.

At' neskončíme smutně. Jak odpočíváte, co vám dělá radost?

Pohyb je pro mě pořád důležitý. Bydlím blízko lesa, kam často chodím na procházky. Miluju surfování, za kterým cestuju, protože v Česku pro něj nejsou podmínky. Ale nejlepší relaxace je pro mě sauna s ledovou kádí – to mě vždycky neuvěřitelně nabije.



Marek Dvořák,

lékař letecké
záchranky
a influencer

Sleduju jenom některé vaše aktivity, ale stejně přemýšlím, kdy vůbec máte čas spát.

Spím, spím! Včerejšek je toho důkazem. Věděl jsem, že mě čeká služba na urgentním příjmu v Praze a pak noční, takže jsem si šel lehnout už v deset večer. Vstával jsem v pět a z domova vyjížděl do práce před půl šestou – to se dá. Po službě jedu zpět z Prahy do Hradce, takže odpočinek je důležitý. Zrovna na spánku si neubírám.

Jste vytrénovaný usnout kdekoliv a kdykoliv?

Mám štěstí, že tohle opravdu umím. Kolegové se mi někdy smějí a manželka to obdivuje – dokážu usnout téměř za jakýchkoliv okolností. Když vezmeme pacienta do nemocnice a jedeme zpátky v sanitce, usnu klidně tam. Lehnu si na jeho místo, připoutám se, zavřu oči a prospím se pár minut, než dorazíme zpátky na základnu. Nepotřebuju k tomu velký klid ani komfort.

Pojďme k vážnějším tématům. Vyrostl jste v náročných rodinných podmínkách. Jak jste se vyhnul tomu, abyste v dospělosti přejímal některé špatné vzorce od svých rodičů?

U nás byl problém s alkoholem, který jsem jednoduše vyřešil tím, že vůbec nepiju. Pokud jde o výchovu mých dětí, tu u nás vede hlavně moje manželka, ale máme nastavená pravidla, která všichni respektujeme. Děti bereme jako osobnosti, diskutujeme s nimi. Samozřejmě máme hranice, za které je nepustíme, ale nesnažíme se prosazovat nesmyslná pravidla jako třeba „budeš tady sedět, dokud ten oběd nesníš“. Je těžké postavit se tomu, v čem člověk vyrostl. Ale dneska je tolik zdrojů, kde se dá inspirovat a dělat to jinak.

Čím jste chtěl být jako malý kluk?

Chvilí jsem chtěl být policistou, měl jsem i falešný policejní průkaz a houkačku na kolo. Změnilo se to, když mě na základní škole třídní učitelka poslala na kurz první pomoci Červeného kříže. Říkala: „I policista by měl umět poskytnout první pomoc.“ Kurz mě hrozně chytl. Pak jsem s Červeným křížem dokonce vyhrál zdravotnickou soutěž a na ni přijel tehdejší primář Libek, vedoucí záchranky v Pardubicích, se sanitkou. Od té doby už jsem chtěl být lékařem urgentní medicíny. V záchranářském kroužku jsme měli skvělý tým. Právě když jste se ptala na tu výchovu: i tenhle můj dětský sen a skvělí lidé kolem byli myslím těmi důvody, proč jsem se nechtěl nějaké špatné party a nedělal hovadiny.

Žijete svůj dětský sen a práci milujete. Může člověk s takovým nastavením vůbec vyhořet, byť v tak náročném oboru, jakým je medicína?

Mám svoji práci opravdu rád – to ale na záchrance spousta lidí, než ji pak začnou nenávidět. Je to extrémně návykové povolání a je těžké ho umět vybalancovat, aby člověk nežil jen prací. Já mám štěstí, že mám rodinu, děti, kterým se chci věnovat a které jsou teď moje priority.

Mnohokrát jste někde zmínil, že obranou proti vyhoření je i humor. Jak se ale v sebeobraně nestát příliš cynickým? Lhostejným?

Zdravotnický humor je fakt na hraně, to máte pravdu. Pro spousta lidí už možná i lehce za ní. Jenže humor doopravdy pomáhá i k odlehčení těch nejtěžších věcí. Vždycky je o správné míře. Taky o tom být pozorný a citlivý. Mám pravidlo: nikdy si nedělám legraci z lidí, ale spíš ze situace. Někdy je to ale o fous. Mám jednoho kolegu, se kterým jsme nedávno zasahovali doma u romské rodiny. Kolega otevřel domovní dveře a říká: „Vy tady máte fakt neskutečnej bordel!“ Řekl to ale takovým stylem, že se ostatní ještě zasmáli. Kdybych to řekl já, vynesli by mě nohama napřed. Co tím chci říct – hodně je to o konkrétním

člověku a o tom být si vědom, na jaký humor mám. Věřím, že dokud se nad tím dokážu takhle zamyslet a mám sebereflexi, snad nehrozí, že jsem zcyničtil příliš.

Jak si nepřipouštět všechny smutné věci, které denně vidíte?

Kdybych každou prožíval jako svůj příběh, asi bych se po pár službách musel zbláznit. Do situace vstupuji jako profesionál – udělám, co je třeba, a zase z ní vystoupím. Není to můj příběh, je to příběh lidí, kterým se snažím pomoci. Občas samozřejmě něčí osud sleduju a vytvořím si k němu silnější pouto. A odstup se pochopitelně daří jenom do chvíle, kdy mi něco připodobní vlastní rodinu nebo děti.

Každý den
dostanu zprávu
od člověka, který
šel díky mému
postu na prevenci...

Jste otec, který – když děti zaběhnou za roh –, vidí tam smrtelné nebezpečí?

To ne, ale mám v hlavě různé scénáře podle toho, co už jsem v životě viděl. Hodně dbám na prevenci. Když se děti jdou projet na kole po naší čtvrti, kde projede auto minimálně, ale stát se to může, pořád jim opakuju: tohle můžete, tohle nemůžete, tady jsou hranice, tady je potřeba se kontrolovat. Víím, že i když jako rodiče děláme maximum, něco se stát může. Dobrá prevence ale určitě pomáhá snížit riziko.

Ve své práci určitě slyšíte i hodně „kdyby“...

„Kdybych já kráva nechodila do toho obchodu, mohl tady děda ještě být!“ – to myslíte? Ano, to je pořád. Na to se nedá odpovědět jinak než tím, že není možné být s druhým člověkem 24 hodin denně. Je nesmysl vyčítat si věci, které nemůžete ovlivnit. Co mě ale dokáže

nakrknout, jsou situace, kterým se předejít dá – a jsme zase u té prevence: kdybych já blbec nejel tak rychle, kdybych nepil, kdybych se připoutal. A nemám slov pro člověka, co jede jak hovado v autě, zabije rodinu, a místo aby cítil vinu a volal záchranku, volá svému právníkovi. O to víc se podobné příspěvky snažím dostat mezi lidi, ukázat jim, jak důležitá je prevence a jak může první pomoc zachránit životy.

Na svém Instagramu máte 350 tisíc sledujících. Myslíte, že se Češi díky vám v prevenci nebo ve schopnosti poskytnout první pomoc zlepšili?

Tvrdá data nemám. Cokoliv řeknu, bude nereprezentativní vzorek malých čísel. Ale jestli mám být dojmologický na základě zpráv, co mi lidé píšou, pak ano – zlepšili jsme se. Každý den dostanu nějakou zprávu od člověka, co šel díky mému postu na prevenci, udělal si kurz první pomoci nebo byl schopný vytáhnout lidi po bourače z auta.

Instagram vás proslavil. Co vám, kromě času, vzal?

Musel jsem přehodnotit, jak komunikuji s druhými. Kdokoliv mi může napsat zprávu, ve dne, v noci, a já se o ní dozvím. A lidi píšou. Dřív jsem byl typ, který poctivě na všechno a dost rychle odpovídal. Pak jsem asistoval u záchraně dítěte herečky Nikol Leitgeb. Ona se o tom zmínila na svých sítích a mně ze dne na den přibylo asi 20 tisíc fanoušků. To byla doba, kdy se mi z notifikací a pohledů do zpráv začalo dělat fyzicky špatně.

Co jste s tím dělal?

Napřed jsem si hrál s různými limity. Ale protože jsem je opakovaně překračoval, vypnul jsem to. Důležitější je stejně uvědomění, že se nechci přistihnout při tom, že dávám přednost odpovídání cizímu člověku na Instagramu před tím, když se mě něco ptá moje dítě. Takže Instagram dělám ve volném čase. Doma je prioritou rodina a děti. Druhá priorita, kterou považuji za nepřekročitelnou, je služba na letecké záchrance a v nemocnici. Byť v současné době je to tak, že by mě bez problémů uživily sociální sítě, nechci to připustit. Primárně jsem, chci být a budu doktor.



Soňa Šuláková, neonatoložka a moderátorka

Pocházíte z rodiny, kde nikdo nemá zdravotnické vzdělání. Jak vás napadlo, že budete doktorka?

Ve škole jsem vždycky měla ráda chemii, biologii, fascinovala mě lidská anatomie. Ale poprvé mě to, že chci být lékařka, napadlo v pěti letech. Dostala jsem se tenkrát do nemocnice, kde se ke mně personál nechoval vůbec hezky. Byl to formativní zážitek, který mě hluboce ovlivnil. A mihlo se mi hlavou, že až vyrostu, budu doktorkou, která se bude chovat ke všem hezky a s úctou a pacienti se jí nebudou bát.

Tehdy jste si nepřála být moderátorka?

Ani v nejmenším. Na gymnáziu mě učitelka češtiny často chválila za slohové práce a různá vystoupení a říkala mi: „Soni, vy máte na drama!“ Měla pravdu, že jsem se uměla dobře vyjadřovat, ale vystupování na veřejnosti mě děsilo –

vždycky jsem se potíla, třásl se mi hlas, měla jsem rudé tváře a trému. Na vysoké škole jsem se zamilovala do jednoho hlasu z rádia a zajímala mě technika mixážního pultu. Zatoužila jsem si zkusit, jestli bych taky zvládla moderování. Mým snem bylo dělat přímý přenos v televizi a zažít ten adrenalin.

Ve 2. ročníku jste se pak dostala do regionálního rádia. Pralo se to ve vás, jestli dělat medicínu, nebo média?

K tomu mám vtipnou historku. Když jsem studovala a moderovala, moji maminku tehdy známí zastavovali u nás v maloměstě na ulici. „To je taková škoda! Ta vaše dcera se dostane na medicínu a skončí v rádiu!“ říkali jí. Vždy je překvapilo, když jim máma řekla, že zvládám obojí. A pro změnu v nemocnici si sestřičky myslely, že mám jednovaječné dvojče – jedna z nás, že je doktorka, a ta druhá moderátorka.

Stála jste někdy před rozhodnutím, že si musíte vybrat?

Jednou dvakrát mi to možná hlavou problesklo, ale pragmaticky ani ne. Primárně jsem se vždycky chtěla věnovat medicíně, protože je to stabilní obor. Rozumově jsem si už při škole uvědomila, že zatímco s přibývajícím roky budu jako lékařka lepší, v televizi jsou roky pro ženu spíš handicapem. Přemýšlela jsem, co bych mohla moderovat třeba ve svých šedesáti. Existuje nějaká ženská verze Marka Ebena? Nenapadla mě. Televize byla výzva, ale medicína poskytovala jistotu.

Když jste pak dostala nabídku moderovat v televizi, musela jste přesvědčovat hodně lidí, že se medicína i moderování dají dělat stejně dobře?

Spíš jsem musela přesvědčit sama sebe. Bála jsem se, že rodiče mých

pacientů budou moje moderování vnímat negativně, nebo že jim dokonce budu připadat nekompetentní. Bylo to ale naopak. Když mě lidi v práci poznali, většinou mi řekli něco hezkého. Teď už v televizi nejsem vidět a zrovna minulý týden se mi stalo, že mě v ordinaci poznala jedna maminka asi čtyřletých dvojčat. Říkala: „Já vás znám.“ A já na to: „Ale já jsem se o vaše holčičky doteď nestarala.“ A ona, že mě zná z televize. Že se na mě ráda dívala v Sama doma. To byl hezký kompliment.

Chybí vám televize?

Občas mi chybí adrenalin živého přenosu. Ten pocit, že je to premiéra i derniéra zároveň, byl vzrušující. Když jsem udělala chybu, už jsem ji nemohla opravit, ale nikdy to nebylo tak vážné jako v medicíně, kde chyby mohou mít fatální následky. Televize pro mě byla skvělou prevencí proti vyhoření. Pomáhala mi nabrat energii, kterou jsem pak mohla dávat svým pacientům. Navíc jsem se potkávala se spoustou zajímavých lidí, kteří neměli nic společného ani s medicínou, ani s médií. Nakoukla jsem pod pokličku úplně jiných oborů, to se mi líbilo.

Máte nějaký nesplněný moderátorský sen?

Dnes moderuji hlavně společenské akce a konference s medicínskou tematikou, což mě baví, protože rozumím oboru. A pořád je to hezký kontrast k medicíně samotné. Když přišla nabídka z televize, lákala by mě vlastní talk show, ideálně opět se zdravotnickou tematikou. A taky stále sním o StarDance! *(směje se)*

Jak jste si z mnoha medicínských oborů vybrala právě neonatologii, které se věnujete?

Byla to vlastně náhoda. Chtěla jsem dělat intenzivní medicínu a lézat se záchranářským vrtulníkem. Dětské medicíny jsem se ale bála, protože jsem si neuměla představit píchnout jehlu do miminka. Než jsem udělala státnice, z pověrčivosti jsem si dopředu nehledala žádné místo. První pracovní možnost po zkouškách se mi naskytla na onkologii. Když jsem odtamtud odcházela z konkurzu, náhodou jsem na

nástěnce narazila na inzerát na pozici na pediatrické jednotce intenzivní péče. Hned jsem tam zaklepal na dveře. Tehdejší primář si mě pamatoval ze školy a nabídnul mi místo. Pak už jsem dál nehledala. Neonatologie se ukázala, že je pro mě tím nejlepším, co mě mohlo potkat. Neměnila bych.

Jak si se dvěma povoláními organizujete práci?

Je to o důkladném plánování. Nemocnice je má hlavní pracovní náplň, od pondělí do pátku je moje pracovní doba. K tomu mám služby. Na moderování si беру dovolenou nebo náhradní volno. V posledních letech jsem našťestí přestala chtít dělat všechno. Dříve jsem kývla na

Kdyby přišla
nabídka
z televize, lákala
by mě vlastní talk
show...

každou nabídku. Nevadilo mi sednout po moderování na vlak, jet v noci domů, hodinu spát a ráno naskočit do nemocnice. Dneska si víc vybírám a snažím se myslet na moderní work life balance. No a upřímně: jde mi to jen občas. Moderuji víc akce, které mě nějakým způsobem zušlechťují. Taky je ale důležité dodat, že nemám rodinu a děti. To organizaci mého diáře dost zjednodušuje. Není to moje volba nemít rodinu, ale osud mi zatím nepřál.

Když jste jediná lékařka v rodině, jak často se vám stává, že po vás okolí chce nějakou radu?

Jsem lékařka na telefonu asi tak 36 hodin denně. Z legrace říkám, že já jsem s digitalizací zdravotnictví začala už před patnácti lety, když jsem začala přes telefon radit své rodině a známým a s pomocí fotografií řešit „pupínky“ na dálku.

Musela jste si nastavit hranice, aby vás lidé a kamarádi neobtěžovali s prací 24/7?

Nevadí mi to. Myslím, že jsem ochotná potlačit sama sebe a rozkrájet se pro druhé a špatně snáším nátlak. Takže stačí požádat dvakrát a kývnu. Ale párkrát se mi stalo, že moji ochotu pomáhat viděl negativně nějaký můj partner. Jednou mi jeden dokonce v kině zabavil telefon, abych se nemohla kouknout na SMS od pacienta.

Letos jste se jako lékařka dostala k zajímavé nabídce. Na kliniku do Francie jste doprovázela malého Martínka, jehož příběh vyvolal loni vlnu solidarity napříč Českem. Na jeho léčbu se vybralo 150 milionů korun. Jak se to stalo, že si rodina vybrala právě vás?

Rodina Martínka mě oslovila kvůli mým zkušenostem transportní lékařky a možná i díky mým mediálním zkušenostem, protože tento případ byl všude v tisku. Jsem vděčná, že jsem u případu Martínka mohla být. A moc ráda, že jeho příběh se vyvíjí dobrým směrem. Dokážu si představit, co pro rodiče znamená starat se o dítě, které se nezvládne pohnout, a jak obrovská je to změna, když si pak dokáže třeba jen samo sednout. Spousta lidí nám fandila, ale našly se i komentáře o tučném honoráři. Letěla jsem s Martínkem bez nároku na odměnu a ve svém volném čase.

Vím o vás, že jako lékařka hodně dbáte na prevenci. Hlídáte si i sama sebe?

V mé rodině se dědí dlouhověkost, takže s nadsázkou říkám, že mě ve stovce budou muset zastřelit. Ale i tak dbám na všechny preventivní prohlídky a očkování. Naposledy jsem se nechala očkovat proti černému kašli, abych neohrozila své malé pacienty, a právě dnes mám na stole vakcínu proti chřipce. Myslím, že pokud se člověk stará o své zdraví, měl by být za to bonifikován zdravotní pojišťovnou, a naopak ti, co na své zdraví nedbají, nikoliv.



Stresujete se?

Sledujte **KORTIZOL!**

Hodně pracujeme, řešíme peníze, vztahy... A zvláště, když máme problémy, odehrávají se v nás vlastně neustálé reakce způsobené stresovým hormonem kortizolem. A zdraví dostává zabrat.

TEXT: **Jana Potužníková**

Čím je doba rychlejší a naše starosti větší, čím víc času trávíme prací a povinnostmi a méně spíme, tím víc bojujeme se strachy, úzkostmi a stresem. A přestože krátkodobý stres jsme měli přece už od pravěku daný jako něco, co nám pomáhá – uměl nastartovat útěk, když se objevil šavlozubý tygr, nebo nás poslat bojovat a zachránit si život –, dlouhodobý stres moderní doby je horší.

Není to nic, o čem byste už nečetli. Většina z nás dnes už opravdu ví, že silné reakce, které negativní stres (distres) provázejí uvnitř těla, mohou být užitečné

jen krátkodobě. Tehdy stres umí „nakopnout“ třeba pro nejlepší výkon u zkoušek nebo na pohovoru, stejně jako kdysi vyžýval k boji.

Pak přijde úleva, srdce zase zpomalí tep, dech se prohloubí a všechny pochody v těle se upraví do klidu. A pokud se povedlo to, o co jsme pod stresem usilovali, vyplaví se navíc za odměnu hormony štěstí – endorfiny, či dlouhodobější spokojenosti – serotonin. Čímž tělo samo sobě splatí pomyslný dluh za stresové vypětí.

Takový malý nenápadný hormon...

Nicméně dlouhodobě přináší distres mnohé zdravotní následky včetně trvale zvýšené hladiny hormonu kortizolu. Víte o něm něco víc než jen to, že jde o tzv. stresový hormon? Nic? Přitom právě kolem kortizolu se v souvislosti se stresem a jeho následky na zdraví točí opravdu hodně věcí.

„Kortizol je steroidní hormon vylučovaný kůrou nadledvin, tedy jejich vnější vrstvou. Dokonce se podle toho také jmenuje, protože jeho název je odvozený od latinského slova cortex, což znamená kůra,“ vysvětluje hezky od začátku MUDr. Kateřina Cajthamlová.

„Jeho původní smysl byl právě v tom, že se podílel na akutní reakci na život ohrožující situaci. Když byla reakce silná a člověk se skutečně bál o život, byl to právě kortizol, který zapříčinil ‚zamrznutí‘ – silné zblednutí –, protože mění rozložení krevního oběhu v těle z periferie do centra,“ pokračuje dál. V důsledku toho pak také klesala teplota v končetinách a na povrchu těla (ke stresové reakci pocit chladu patří celkem běžně), všechny funkce se zpomalovaly, a pokud navíc takový pravěký člověk ještě omdlel, vypadal jako bez života a pro zvířata pak nebyl atraktivní kořistí.

Když je kortizolu moc...

Dnes jsme v úplně jiné situaci. Nemáme strach o život, ale jednou z nejčastěji diagnostikovaných zdravotních potíží se stává úzkostná porucha. Bojíme se hypotéky a o děti a jestli stihneme termíny v práci... Tělo bohužel neví, že nestojí proti medvědovi. A reaguje stejně jako kdysi. Vyšle mimo jiné kortizol. A když ho vysílá pořád, začne hormon, který nás odjakživa uměl chránit, najednou škodit.

Jedna z prvních věcí, které si ve fázi akutního stresu všimnete, je „stažený žaludek“, často průjem a nechutenství. Trávicí trakt se vyprazdňuje, aby se nám lépe utíkalo a nic navíc v těle nebylo. Stav stresu dlouhodobého naopak provází chuť na sladké. Spousta z nás miluje v náročných situacích čokoládu. „Mimo jiné proto, že kortizol dokáže při dlouhodobém či opakovaném stresu snížit citlivost tkání na inzulín, aby se při nechutenství neodbourávaly svaly. Ve fázi uklidnění žádá zvýšit hladinu glukózy v krvi, aby tělo mělo na to, čemu dlouhodobě čelí, dostupnou energii. Když ji vyčerpá, přijde pocit vlčího hladu a touha po rychlém zdroji energie. Tehdy jíme maloobjemovou, vysokoenergetickou stravu. Tedy sladké tučné či slané tučné,“ objasňuje lékařka.

Častou zdravotní
obtíží se stává
úzkostná porucha.
Bojíme se řady věcí...

Chuti na sladké nahrává také fakt, že když je kortizol na vrcholu dlouho a nepřichází úleva od stresu nebo úzkosti, nespustí se v těle žádné procesy „za odměnu“, o kterých už byla řeč. Tedy nedočkáte se ani kompenzace serotoninem. A když jej tělo postrádá, mozek mu připomene, že alespoň nějakou „radost“ zná přece z konzumace sladkého. „Sladké totiž reaguje s takzvaným opiovým receptorem v mozku, to znamená, že nás uklidňuje,“ konstatuje MUDr. Kateřina Cajthamlová.

Problémy se sčítají

Pokud se stres drží nahoře dlouho, kortizol neklesá a pořád si žádá vysokou hladinu cukru v krvi a my pořád doplňujeme sladké, přichází najednou rizika, která pak známe jako „zajídání stresu“, a s ním související nárůst tukových zásob. Prostě přibíráme. Jak to funguje? „Když tělo dlouhodobě čelí výkyvům hladiny krevního cukru a tkáně zároveň ztrácejí citlivost na inzulín, buňky hlado-

ví, přestože je hladina cukru občas vysoká. Inzulín totiž za normálních okolností otevírá buňku pro krevní cukr, energetický zdroj pro buňky. Ale když je tělo na inzulín necitlivé, zapíná se další mechanismus: přebytečná glukóza se transformuje na tuk, tzv. triglyceridy, které si tělo obratlovců navyklo zase za dávných dob ukládat jako rezervu do zlých časů,“ říká lékařka.

Ukládají se buď na povrchu těla jako jeho izolace před úniky tepla při nedostatku potravy, či jako viscerální, útrobní tuk. Ten, který při dlouhodobém nahromadění ohrožuje zdraví vznikem vnitřních zánětů nebo tzv. metabolického syndromu (o tom hovoříme v případě kombinace velkého objemu v pase, rizika diabetu II. typu a zvýšeného krevního tlaku).

Nadšené nebude ani vaše srdce

Stres, respektive kortizol, také ovlivňuje činnost srdečně-cévní soustavy. Srdce ve stresu tluče doslova jako o život. A přímo vlivem kortizolu dochází k dříve zmíněné tzv. centralizaci krevního oběhu. „To znamená, že periferní cévy se stahují, vy v tu chvíli cítíte například chladné ruce. Mění se průtok krve do svalů, které se napínají, zužují se cévy a stoupá krevní tlak. Mění se tím pádem také pocit energie – člověk se snadno cítí unavený, vyčerpaný, i přesto, že nedělal nic fyzicky,“ popisuje MUDr. Cajthamlová.

Zároveň se mění dýchání: dostatečně nevydechujeme, a proto nadechujeme mělce (určitě budete znát zvláštní pocit nedodechnutí se ve stresu). Pak se také neokysličuje krev, a navíc v těle vznikají tzv. volné radikály, které jsou dnes definované jako jedna z nejčastějších příčin vnitřních zánětů. V součtu je to obrovská porce komplikací. Často odstartovaná obyčejným strachem. „Proto se také říká, že úzkostný člověk umírá stokrát za život,“ glosuje ještě lékařka.

Co rozhodne o tom, jestli výsledkem působení kortizolu a stresu obecně bude i některé z obávaných, srdečně-cévních onemocnění? Vlastně vy. A vaše konkrétní citlivost na chronický stres. Obecně popsaná hranice, kdy jde bez nadsázky o život, není. A i kdyby, nebylo by na místě ji pokoušet. Vhodné je jediné: soustředit se na způsoby, jak kortizol především nevyvádět zbytečně z míry.

TÝKÁ SE VYSOKÝ KORTIZOL I VÁS?

Pokud už si pár řádků pokládáte otázku, jak je pravděpodobné, že se vysoká hladina kortizolu týká i vás, můžete právě vy sami také najít odpověď. „Pacient je tu nejdůležitějším zdrojem informací,“ potvrzuje MUDr. Cajthamlová, protože hladina kortizolu reaguje na to, jak se právě teď cítíte.

Žijete dlouhodobě v napětí? Pod tlakem? Řešíte ztrátu blízkých, práce? Netušíte, jak si poradit s jinými problémy, anebo víte, že se vás týká úzkostná porucha? Jestliže už si ani nepamatujete, kdy ve vás byl klid, kdy jste nikam nespěchali, smáli se... Tohle všechno ukazuje na vysokou hladinu kortizolu.

Pane doktore, vezmeme krev?

„Potvrdit se dá i krevními testy. Nicméně protože se hladina kortizolu mění v průběhu dne – přičemž ráno, kdy se obvykle chodí na odběry, je přirozeně nejvyšší, aby pomohla organismu se po probuzení nastartovat –, je ideální pro potvrzení vysoké hladiny kortizolu krevní testy během dne několikrát opakovat,“ uvádí lékařka. Aby to bylo snazší, lékař vás může poslat také na tzv. dexometazonový test. Večer před spaním spolknete jednu tabletku léku na snížení kortizolu, což se pak v ranních odběrech specifickým způsobem propíše, a váš lékař bude vědět.

Nicméně ne praktický lékař. „Toto vyšetření nepatří ke screeningovým testům. Je to věc, kterou s vámi adekvátně vyřeší endokrinolog, kterého k nápadu na problémy s kortizolem přivede například vysoká hladina krevního cukru nebo vysoký tlak. Protože stres umí nabudit také činnost dřeně nadledvin, která zvýší produkci adrenalinu a může zvyšovat právě i krevní tlak,“ upozorňuje MUDr. Cajthamlová s tím, že k předepisování léků na samotné snížení produkce kortizolu se nakonec přistupuje jen zřídkka.

Pokud už se podává medikace, pak se pracuje častěji například na zmírnění úzkostí. Když je méně úzkostí, je méně kortizolu. Stejně tak vám endokrinolog může doporučit léky na vysoký tlak, protože i jeho snížení má zase za následek snížení vyčerpání organismu a může ovlivnit stres i produkci kortizolu. Tyto věci se ovlivňují vzájemně.



Režimová opatření jako prevence i léčba

Chcete-li se takovým rizikům vyhnout, je čas věnovat pozornost tomu, co my známe jako zdravý životní styl a o čem lékaři hovoří jako o tzv. režimových opatřeních:

- dostatečně spěte
- dělejte si čas na odpočinek a relaxaci
- pravidelně a kvalitně jezte (když máte hlad, roste úzkost a zvýší se chuť na sladké a tučné)
- věnujte se mindfulness technikám (soustředění na „ted a tady“)
- chodte do bazénu, jezděte na kole, plánujte si procházky
- dělejte věci, které vám přinášejí radost

„Co se psychiky týče, pamatujte si, že to, jak se cítíte, je hodně o tom, jaký význam dáváte věcem, které se vám v životě přihodí. Přemýšlet dopředu, vidět za každým rohem nebezpečí, vede k úzkosti. Vy si tak můžete vysokou hladinu kortizolu doslova vypěstovat,“ říká MUDr. Kateřina Cajthamlová s tím, že pořád přemýšlet,

co bude a jak bude, být pořád takzvaně „v hlavě“, je přesně to, co k tomu povede. „Radujte se, kdykoliv můžete. Zpívejte si – protože vydechnete stres a zhluboka se nadechnete, což kortizol v těle neumožňuje. Otužujte sami sebe tím, že začnete měnit významy, které věcem v životě přikládáte – užívejte si svobody, humoru, pocitu práva a klidu, zahodte strach, hněv, pocity studu a křivdy. A pokud si s tím skutečně nebudete vědět rady a nepovede se vám najít cestu k životnímu optimismu, pak se obraťte s prosbou o pomoc na terapeuta,“ doporučuje ještě. (Mimochodem, jediným onemocněním souvisejícím s vysokým kortizolem už na první pohled je tzv. Cushingův syndrom. Typický je pro něj velmi kulatý obličej – moon face –, a pak ještě další příznaky jako velmi tmavé strie na kulatém břichu, tuk uložený na specifických místech... Ale o tom už by vám váš lékař určitě něco řekl!)

Pomozte tělu vhodnými doplňky stravy

Mít dobře poskládaný jídelníček s dostatečným množstvím bílkovin (maso, ryby, tofu, luštěniny, vejce, mléčné produkty), komplexních sacharidů (celozrnné přílohy), vlákniny (ze zeleniny a ovoce) a zdravých tuků (hlavně omega-3 mastných kyselin z tučných ryb, olivového oleje apod.) je základ, aby tělo umělo lépe zvládat stres. Ale nutriční terapeutka Markéta Gajdošová doporučuje doplnit ještě:

1 Hořčík neboli magnézium

„Je jedním z nejdůležitějších minerálů pro regulaci stresu a kortizolu, protože snižuje nadměrnou aktivaci nervového systému a podporuje relaxaci svalů i regeneraci během spánku. A důležité je zvolit jeho správnou formu,“ říká odbornice. Jakou?

BISGLYCINÁT: Tato forma hořčíku je vázána na aminokyselinu glycin, která má mírně uklidňující účinky a podporuje kvalitní spánek. „Bisglycinát je šetrný k žaludku, dobře se vstřebává a je ideální, pokud se cítíte v napětí nebo při stresu máte problém se spánkem,“ konstatuje Markéta Gajdošová.

MALÁT: Malátová forma je oblíbená u lidí, kteří potřebují podporu v oblasti energie, protože kyselina jablečná (malát) se podílí na energetickém metabolismu. Tato forma je ideální pro ty, kdo trpí únavou nebo mají fyzicky náročný režim, který také může způsobovat zvýšený kortizol. „V praxi je skvělé je kombinovat, tj. používat v adekvátním množství obě formy. Ovšem v závislosti na reálných hladinách hořčíku, které by měly být sledovány mj. skrze krevní testy. A interpretaci krevních testů a množství je vždy vhodné individuálně konzultovat s lékařem či nutričním terapeutem,“ doporučuje Markéta Gajdošová.

2 Vitaminy skupiny B

Jsou nezbytné pro optimální činnost nervového systému, energetický metabolismus a pro stabilizaci hladiny kortizolu. „Mnohé z vitamínů B jsou kofaktory v enzymatických reakcích, které jsou důležité pro produkci neurotransmiterů, což má poté vliv

na naši náladu a zvládání stresu,“ říká odbornice s tím, že důležité jsou především:

B₆ (pyridoxin): Je klíčový pro tvorbu neurotransmiterů, včetně serotoninu a dopaminu, které mají vliv na náladu a stres. A také napomáhá efektivnímu odbourávání kortizolu.

B₅ (kyselina pantothenová): Podporuje funkci nadledvin, které jsou odpovědné za produkci kortizolu. Je tedy důležitý při dlouhodobém stresu, kdy nadledviny bývají přetížené.

B₁₂ a folát (B₉): Jejich dostatek je nezbytný pro snížení únavy, která často stres doprovází.

V praxi bývá podle nutriční specialistiky ve výsledku nejuvhodnější kombinace všech „běček“.

3 Adaptogeny

Jsou to rostlinné látky, které pomáhají tělu lépe zvládat stres. Kortizol krotí: **ASHWAGANDHA:** Má prokazatelné účinky na snižování hladiny kortizolu, může být velmi účinná pro lidi s chronickým stresem nebo vyčerpáním. Pomáhá zlepšit kvalitu spánku a energii.

RHODIOLA ROSEA: Zvyšuje odolnost proti stresu, pomáhá zlepšit náladu a dodává energii. Může snížit únavu, která je spojená se stresem, a podporuje regeneraci nadledvin.

4 Omega-3 mastné kyseliny

Mají protizánětlivé účinky, což může pomoci vyrovnat hladinu kortizolu. „Přispívají také k ochraně nervového systému, snižují riziko depresí a úzkosti, což má pak obratem také pozitivní dopad na zvládání stresu,“ doplňuje Markéta Gajdošová.



Neprospívá nám ani život na sítích

Úzkosti, obavy, stres a napětí skutečně neprožíváme jenom v reálném životě, ale také na internetu, především na sociálních sítích. A přestože je to svět virtuální, tělo na stres tam odžitý reaguje reálnými změnami. „Pokaždé, když máte strach, jestli dostanete dost lajků, jestli váš příspěvek získá dost pozornosti, jestli se lidem bude líbit, co žijete nebo co jste pro ně vymysleli, vstoupíte do napětí a nadledviny do produkce kortizolu,“ říká k tomu MUDr. Cajthamlová s tím, že tady jako lék funguje nebrat se jednoduše tak vážně. Uvědomovat si pořad systematicky, co je skutečný život, kterému stojí za to věnovat pozornost, a kde začíná virtuální svět, ve kterém se rychlost sdílení i přijímání informací stává neúnosnou a škodí vám. Třeba právě zvýšenou produkcí kortizolu. Ale také vás okrádá o spánek, prostor pro odpočinek. A když chybí tyto dva atributy, pak znovu udržujete vysokou hladinu kortizolu.

V těhotenství vede k opatrnosti

Zajímavé je, že během těhotenství se kortizol zvyšuje naprosto přirozeně. Vyrábí ho totiž také placenta. Snaží se tak napomáhat budoucí mamince, aby byla opatrnější a dávala na sebe víc pozor. Aby toho kortizolu ale nebylo pak moc, důsledně se znovu doporučuje během těhotenství odpočívat, vhodně jíst, dostatečně spát, věnovat se dechovým cvičením, relaxaci, a kortizol tak vyvažovat.

ZAKLADATELÉ OZP:



Zdraví zaměstnanců začíná v práci

Jedním z pilířů kvalitní zdravotní péče je její dostupnost.

Česká spořitelna proto otevřela pro zaměstnance unikátní Centrum zdraví poskytující VIP zdravotní péči přímo na její centrále.

Centrum zdraví se nachází skutečně rovnou v přízemí budovy centrály. Hlavní ordinace patří praktickým lékařům, kteří spolupracují s většinou zdravotních pojišťoven. Ve druhé ordinaci se střídají zrakově handicapovaní maséři, několik fyzioterapeutů s různými specializacemi, výživová poradkyně nebo optometrista. Kdykoliv volně přístupné je v Centru zdraví také oblíbené masážní křeslo s 16 druhy celotělové masáže, přístroj InBody na měření složení těla a měřič krevního tlaku.

„Spořička dlouhodobě pomáhá svým zaměstnancům i jejich rodinám pečovat o zdraví. Služby v Centru zdraví jsou proto určeny pro všechny zaměstnance finanční skupiny ČS, ordinace praktického lékaře dokonce i pro jejich rodinné příslušníky,“ vysvětluje MUDr. Pavla Mendlová, manažerka péče o zdraví v České spořitelně.

Ordinace
praktického
lékaře v Centru
zdraví klade důraz
na preventivní
prohlídky.

Praktik na dosah

Ordinace praktického lékaře v Centru zdraví, provozovaná uLékaře.cz Health Care, nabízí svým registrovaným pacientům nadstandardní přístup, profesionální, lidský a diskretní. „Máme tři

lékaře, svého ‚osobního‘ si volí pacient sám. Při výběru lékařů do Centra zdraví byl kladen důraz na to, aby to byli nejen skvělí odborníci, ale aby byli dobří i komunikačně. Každý je osobnostně trochu jiný typ, aby vyhovovali co největšímu spektru pacientů, protože důvěra je ve vztahu pacient-lékař klíčová,“ popisuje manažerka zdraví.

Lékaři ve Spořitelně navíc důsledně uplatňují partnerský přístup, kdy pacient je aktivním správcem svého zdraví, a ne jen tím, kdo „trpí a poslušně snáší příkazy“. Lékaři nabízejí k tomuto aktivnímu přístupu svoji expertízu a poradenství dle potřeby.

Ordinace praktiků nabízí provoz bez čekání, objednávání na konkrétní hodinu i možnosti využití telemedicíny a videohovorů s lékařem. Na konzultace si přitom vyhražují dostatek času, aby bylo možné s každým pacientem jeho obtíže



a navrhovaný další postup prodiskutovat dle potřeby.

Prevence nade vše

Ordinace praktického lékaře v Centru zdraví zaměstnanců České spořitelny klade velký důraz na preventivní prohlídky, a to jak ty standardní, tak i rozšířené, v návaznosti na preventivní programy jednotlivých zdravotních pojišťoven. „Hlídní termínů preventivních prohlídek řeší přímo ordinace a své registrované pacienty aktivně zve. Kolegové oceňují také zajištění objednání na navazující specializovaná vyšetření,“ říká MUDr. Pavla Mendlová a pochlubí se další spořitelní vychytávkou: „Striktně oddělujeme nemocné a zdravé návštěvníky ordinací, aby se při prevencích minimalizovalo riziko nákazy. Pro nemocné jsou vyhrazeny extra časy a speciální vchod

s vlastní čekárnou, stavebně oddělenou od zbylé části Centra zdraví.“ Ordinaci praktického lékaře mohou využít i zaměstnanci registrovaní u jiného lékaře pro očkování proti chřipce nebo černému kašli a při cestovatelském očkování. Do budoucna plánuje Česká spořitelna ve spolupráci se zdravotní pojišťovnou OZP v rámci projektu Zdravá firma další rozšíření služeb, např. o vyšetření krve.

Virtuální realita pro zdraví

Další zajímavost mají zaměstnanci k dispozici v prvním patře hlavní budovy Spořitelny. „Je to v podstatě detašované pracoviště Centra zdraví. Jedná se o místnost s brýlemi pro virtuální realitu s relaxačními programy, které mohou kolegové volně využívat pro snížení stresu a zvýšení kreativity,“ objasňuje manažerka.

A protože více než polovina zaměstnanců České spořitelny pracuje v regionech, poskytuje firma VIP zdravotní péči také jim a jejich rodinám. Má podobu online lékařského poradenství a zajištění objednání k praktickému lékaři i specialistům přes službu „uLékaře.cz“. Přímo na pobočkách pak mají zaměstnanci k dispozici masážní křesla, přístroje InBody a tlakoměry.

Spořitelňák navždy

Benefitem pro zaměstnance je i skutečnost, že registrace u praktického lékaře v Centru zdraví jim zůstává i po případném ukončení pracovního poměru ve Spořitelně. „Máme to trochu jako mariňáci. Jednou Spořitelňák, vždycky Spořitelňák,“ usmívá se Pavla Mendlová.

Těhotenská ABECEDA

Co všechno potřebujete vědět o devíti měsících očekáváníí? A s jakými pojmy, neduhy či překvapeními se během něj možná setkáte?

TEXT: Tereza Vichová

Těhotenství umí přinést radost stejně jako starosti. A první, do čeho se jako ženy pouštíme, je hledání informací. Pro usnadnění jsme vám hodně těch důležitých sepsali do následující abecedy. Ale než se do ní pustíme, položili jsme čtyři otázky MUDr. Dušanu Kolaříkovi, primáři gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Nymburk.

Jak moc dnes maminky ví, co je v graviditě čeká?

Určitě víc než kdy dřív. Informační zdroje jsou dostupné, až polovina žen tráví celé těhotenství doma. V rádiu, televizi i na internetu se dá zjistit všechno.

Ulehčuje to vám, porodníkům, práci?

Lépe se nám vždy pracuje se ženou, která má třeba nastudováno, co ji čeká v jednotlivých etapách těhotenství. Budoucí maminky pak tuší, kdy půjdou na odběr krve nebo kdy je čeká vyšetření ultrazvukem.

Na co by se měly v samostudiu zaměřit?

Především na informace o péči o miminko, na to už později nebude čas. Ideální je číst knihy, považují je za věrohodný zdroj, informace v nich projdou několikerou pečlivou kontrolou. Kniha nebo časopis je větší jistota než internet, kde se mísí pravdy a zavádějící informace. A doporučuji všechny nabyté vědomosti probírat během prohlídek s gynekologem.

A máte ještě nějaké další doporučení?

Výborné jsou předporodní kurzy. Těhotná je tu ve skupině dalších účastníků, a co by ji samotnou třeba nenapadlo, na to se zeptá někdo jiný. Základní věci se tu rovnou objasní a mýty vyvrátí. A jakousi záchrannou brzdou jsou prenatální poradny v porodnici, kam maminky docházejí těsně před termínem. Tady se vyplatí zjistit specifika porodnice i rodičky.

AMNIOCENTÉZA

... neboli odběr plodové vody se využívá při diagnostice možných vrozených vad. Provádí se pouze tehdy, když se objeví jejich vyšší riziko, například některým matkám starším 35 let (v případě otce staršího 45 let), při pozitivním biochemickém screeningu, abnormálním ultrazvukovým nálezem nebo rizikové rodinné zátěží. Zákrok s sebou nese malé riziko možného potratu. Některá pracoviště nabízí místo amniocentézy krevní odběry jako variantu bez rizika. Tyto krevní testy ale nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, jsou nabízeny za přímou platbu a jejich cena překračuje 10 000 Kč.

BOLEST HLAVY

V těhotenství se objevuje i u žen, které bolestí hlavy jinak netrpí. Obvykle se jako příčina uvádějí hormonální změny a zvýšené množství krve v krevním oběhu. Snažte se proto co nejvíce spát, dbát na dostatek tekutin a pravidelné porce jídla. Nezapomínejte ani na procházky. Sama můžete vyzkoušet obklady. Léky proti bolesti vždy konzultujte s gynekologem.

CYTOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

Toto vyšetření znáte z pravidelných gynekologických prohlídek. Buňky setřené z děložního čípku jsou hodnoceny pod mikroskopem. Pokud je stěr proveden více než půl roku před otěhotněním, měl by být určitě opakován na začátku těhotenství. Další stěr pak následuje při kontrole po šestinedělí.

DĚLOHA

Děloha projde během těhotenství nejvýraznějšími změnami, její hmotnost se zvýší ze 70 gramů až na 1100 gramů v době porodu. Při růstu plodu se děloha zvětšuje a vystupuje z pánve. Ve 3. měsíci dosahuje horního okraje stydké spony, v 6. měsíci k pupku, v 9. měsíci už pod mečovitou výběžek kosti hrudní a v 10. lunárním měsíci se přibližuje k jejímu hornímu okraji, na dva až tři prsty pod něj.

EMBRYO (ZÁRODEK)

Jedná se o první vývojové období miminka. Během něj se vytvářejí buňky, tkáně a orgány a trvá asi osm týdnů. Už během sedmého týdne, kdy embryo není větší

než nehet, má nosní dírky, rty a jazyk a mezi dolními končetinami se začíná vyvyšovat hrbolík jako základ vnějších pohlavních orgánů.

FYZICKÁ KONDICE

Její udržování je během těhotenství důležité. Ženy zvyklé cvičit mohou v rozumné míře v pohybu pokračovat. Ideální je chůze nebo plavání (v neznečištěné vodě). Pravidelné cvičení pomáhá k rozumnému váhovému přírůstku i zvládnutí porodu. Pokud jste před těhotenstvím necvičila a chcete začít, proberte vhodnou formu pohybu s gynekologem – oblíbené jsou například lekce těhotenské jógy.

Hmotnost dělohy
se v těhotenství
zvýší
ze 70 gramů
na 1100 gramů
v době porodu.

GONADOTROPINY

Jsou skupinou hormonů, mezi něž patří i hCG hormon – způsobuje onu druhou čárku na těhotenském testu. Je přítomen v krvi a je vylučován močí. Jeho hladina je ukazatelem normálního průběhu gravidity. Během gravidity se jeho hodnota mění, existují tabulky s fyziologickými hodnotami pro jednotlivé fáze.

HAMILTONŮV HMAT

Provádí ho lékař nebo porodní asistentka v určitých případech v posledních dnech těhotenství. Při vaginálním vyšetření se uvolní dolní část plodových obalů naléhajících na pánevní vchod. Tím se uvolní látky, jež pomohou vyvolat děložní činnost. Zákrok by neměl být proveden bez vašeho vědomí. Může však napomoci zahájení porodu nanejvýš přirozeným způsobem, čímž se lze vyhnout přenášení a jeho komplikacím.

CHUŤ

Okurka se šlehačkou? Výkyvy chutí jsou normální a vysvětlení pro ně různá. Chutě mohou způsobovat hormony nebo nedostatek některé složky výživy. Miminko si tak „říká“ o to, co potřebuje – chuť na nakládanou zeleninu může způsobovat nízká hladina sodíku, chuť na červené maso zase chybějící proteiny. Zpozorněte, když vaše podivné chutě ohrožují přísun i množství vyvážené stravy. Není pravda, že by těhotná měla „jíst za dva“. Za přiměřený váhový nárůst se považuje 10–15 kilogramů.

INFEKCE

Poševní infekce se těhotným bohužel nevyhýbají, ale obvykle neznamenají riziko pro plod. Pokud se příznaky nedaří zvládnout pomocí volně prodejných preparátů, poraďte se se svým gynekologem. Klasickou těhotenskou infekcí je kandidóza (kvasinky), kterou lze jednoduše přeléčit. Její známkou je svědění a pálení, problémy při močení či bolest při pohlavním styku.

JÓD

V těhotenství a při kojení stoupá potřeba jódu. Pokud se léčíte se štítnou žlázou, může vám lékař předepsat tablety. Nedostatek jódu může totiž způsobit narušení vývoje mozku plodu. Dbejte také na přísun potravin s obsahem jódu, jako je brokolice, květák, růžičková kapusta nebo ředkvičky.

KYSELINA LISTOVÁ

Kdyby nic jiného, „listovku“ si dopřejte ideálně i před otěhotněním. Její zvýšený přísun ve formě doplňků stravy vám doporučí každý gynekolog nejpозději v okamžiku, kdy se těhotenství potvrdí. Kyselina listová má totiž obrovský význam pro správný vývoj plodu. Její užívání snižuje riziko výskytu některých vrozených vad, zejména v oblasti nervové soustavy (např. rozštěp páteře), ale i vážných poškození plodu, jakými jsou rozštěp patra či vrozené vady srdce, močových cest či končetin.

LINEA FUSCA A PIGMENTACE

Linea fusca je tmavá linie mezi podbříškem a pupkem. Po porodu obvykle zcela zmizí. U některých žen se rozvine nahnědlé nebo nažloutlé zbarvení obličje, které je známé jako těhotenská

maska. Časté je i ztmavnutí bradavek. Hyperpigmentace je následkem zvýšené hladiny těhotenských hormonů, předejít se jí nedá, ale minimalizovat ji můžete tím, že se budete vyhýbat UV záření.

MOČENÍ

Běháte v počátku co hodinu na záchod? Nelekejte se. Těhotenské hormony zvyšují prokrvení pánevní oblasti, aby děloha a miminko měly dostatek živin. Zvyšuje se i prokrvení ledvin. Časté močení vás čeká také v závěru, kdy rostoucí děloha tlačí na měchýř, který pak pojme jen malé množství moči.

NADÝMÁNÍ A ZÁCPA

Jsou zapříčiněné hormony i mechanicky. Zpomalují se trávicí procesy a ochaňuje hladká svalovina ve střevech. To komplikuje odchod plynů. Později tlačí děloha na střeva a brání vyprazdňování. Nepřehánějte to s mléčnými výrobky, čerstvým pečivem či luštěninami, jezte malé porce vícekrát denně a chodte na procházky. Větší problémy konzultujte s lékařem, rozhodně je neřešte projímadly!

OXYTOCIN

Oxytocin je to hlavní, co způsobí děložní kontrakce vypuzující plod z dělohy. Určuje sílu a rytmus kontrakcí a pomáhá miminku na svět. Přímou geizír ho vytřesne, když položíte čerstvě narozené miminko na své tělo. Oxytocinu se tak připisuje velký význam i při tvorbě nejsilnějšího pouta matka–dítě.

POSLÍČKY

Jsou předzvěstí porodních kontrakcí. Objevují se pár týdnů před porodem a nemají vliv na otevírání děložního hrdla. Maminky je cítí obvykle jako tlaky v podbříšku či kříži, pro některé jsou ale velmi bolestivé a vedou k odjezdu do porodnice. Na rozdíl od kontrakcí jsou nepravidelné a jejich intenzita se nestupňuje. Dobrým testem je pobyt v teplé vaně – ta poslíčky totiž umí zahnat, kontrakce posílí.

RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ

Jedná se o obecný název pro těhotenství, u kterého je ohrožený či narušený standardní průběh. Častou příčinou je krvácení, které může být způsobené mnoha faktory. Rizikové je obvykle

i vícečetné těhotenství, těhotenství po umělém oplodnění či léčené neplodnosti. Zda máte mít během těhotenství klid, nebo je dokonce nutná hospitalizace, určí gynekolog.

ŘEZ CÍSAŘSKÝ

Některé rodičky jej mylně vnímají jako způsob, jak se vyhnout stresu a nepohodlí při porodu vaginální cestou. Nicméně zážitek vaginálního porodu je tím prvním, co začne spojovat maminku s dítětem na tomto světě. A císařský řez někdy způsobuje závažné komplikace do budoucna. Je náhradním způsobem ukončení těhotenství v případech, kdy by byl vaginálním porodem ohrožen plod nebo matka.

SPÁNEK

Těhotná žena by měla spát nejméně osm hodin denně v dobře větrané místnosti. Rostoucí břicho či časté močení ale brání kvalitnímu spánku především v poslední fázi. Od druhé poloviny gravidity není při spánku vhodná poloha na zádech, protože tlakem zvětšené dělohy na dolní dutou žílu se snižuje návrat žilní krve do srdce, a tím i její výdej, což vyvolá tzv. hypotenzií syndrom (syndrom z nízkého tlaku). Provází jej nevolnost a může dojít až ke ztrátě vědomí, snížení i zásobením plodu krví.

ŠÍRKA PÁNVE

Na pánvi se určuje spousta rozměrů, resp. existují čtyři základní roviny: vchodu pánevního, šíře pánevní, úžiny pánevní a pánevního východu. U každé se popisuje přímý, příčný a šikmý rozměr. Z důvodu rozdílných velikostí jednotlivých rozměrů dochází při porodu k rotaci hlavičky a potažmo celého dítěte. Šířku pánve měří gynekolog během vašeho těhotenství, přičemž jen malé procento žen má pánev tak úzkou, aby se kvůli tomu muselo nakonec přistoupit k císařskému řezu.

TLAK (KREVNÍ)

Kontroluje se při každé návštěvě gynekologa v těhotenství. Ideální tlak by měl být do 135/85, optimálně 120/80. Nízký i vysoký krevní tlak dokážou graviditu komplikovat. Vysoký tlak se může projevovat bolestí hlavy, zvracením, poruchami vidění, je nebezpečný a je možným důvodem pro hospitalizaci. Nízký tlak

OZP NABÍZÍ

Nastávající maminky mohou v rámci programů pro těhotné využít příspěvek až 3000 Kč. Kupon je přitom možné čerpat na vitamíny a doplňky stravy pro těhotné, vyšetření v těhotenství (např. screening plodu, genetické vyšetření), předporodní kurzy či očkování v těhotenství. Příspěvek lze využít pouze jednorázově (1x za dané těhotenství nebo 1x za rok) bez ohledu na výši účtenky; v rámci jedné žádosti je možné využít více účtenek. Další 3000 Kč má OZP připravené jako příspěvek pro nově narozené miminko na očkování proti rotavirům, náklady spojené s porodem, kurzy plavání a cvičení dětí do 15 měsíců, přístroje a pomůcky pro péči o miminko (např. na odsávačku na mléko, nebo monitor dechu) a očkování matky v těhotenství určené pro ochranu novorozence.





pro plod nepředstavuje přímé riziko. Bohužel však může způsobovat pocity na omdlení a mdloby. Proto se určitě vyplatí sledovat a znát svůj krevní tlak a přizpůsobit mu chování a zvyklosti.

ULTRAZVUK

Vyšetření ultrazvukem absolvujete několikrát během těhotenství. V sedmém až osmém těhotenském týdnu se objeví bijící srdíčko miminka. Z lékařského hlediska je nejvýznamnější ultrazvukové vyšetření v období 20+0 až 21+6, kdy lékař hodnotí celkovou strukturu těla plodu, vidí podrobně jeho kosti, mozek, obličej, možné rozštěpy, plíce, srdce, bránici, žaludek, ledviny, páteř nebo močový měchýř.

VÝTOK

Může být způsobený zvýšeným prokrvením poševní sliznice. Pak není příliš silný, je téměř bezbarvý a nedoprovází ho pocity svědění ani pálení. Připomíná řídkou tekutinu a nepředstavuje problém. Krvavý výtok občas provází počátek těhotenství a bývá příčinou strachu z potratu. Často se ale stává, že těhotná špiní v termínu, kdy by jinak měla menstruaci. Jakýkoli výtok vždy konzultujte s lékařem.

ZVRACENÍ

Obvykle se zvracení a nevolnosti objevují ve druhém lunárním měsíci těhotenství a ustupují ve čtvrtém, ale najdou se ženy, které zvracejí celou dobu. Způsobují to těhotenské hormony – snižují pohyblivost stěny žaludku a střev i tvorbu žaludečních šťáv. Zvracet až několikrát za den je v počátku bohužel běžné, pomoci mohou zázvorová lízátká z lékárny, pravidelná strava a vyhýbání se místům a jídlům, která těhotné ženě nevoní. Závažné případy, kdy těhotná hubne a není schopna přijímat tekutiny a stravu, se řeší pomocí léků nebo hospitalizací a infuzní léčbou.

ŽÍLY

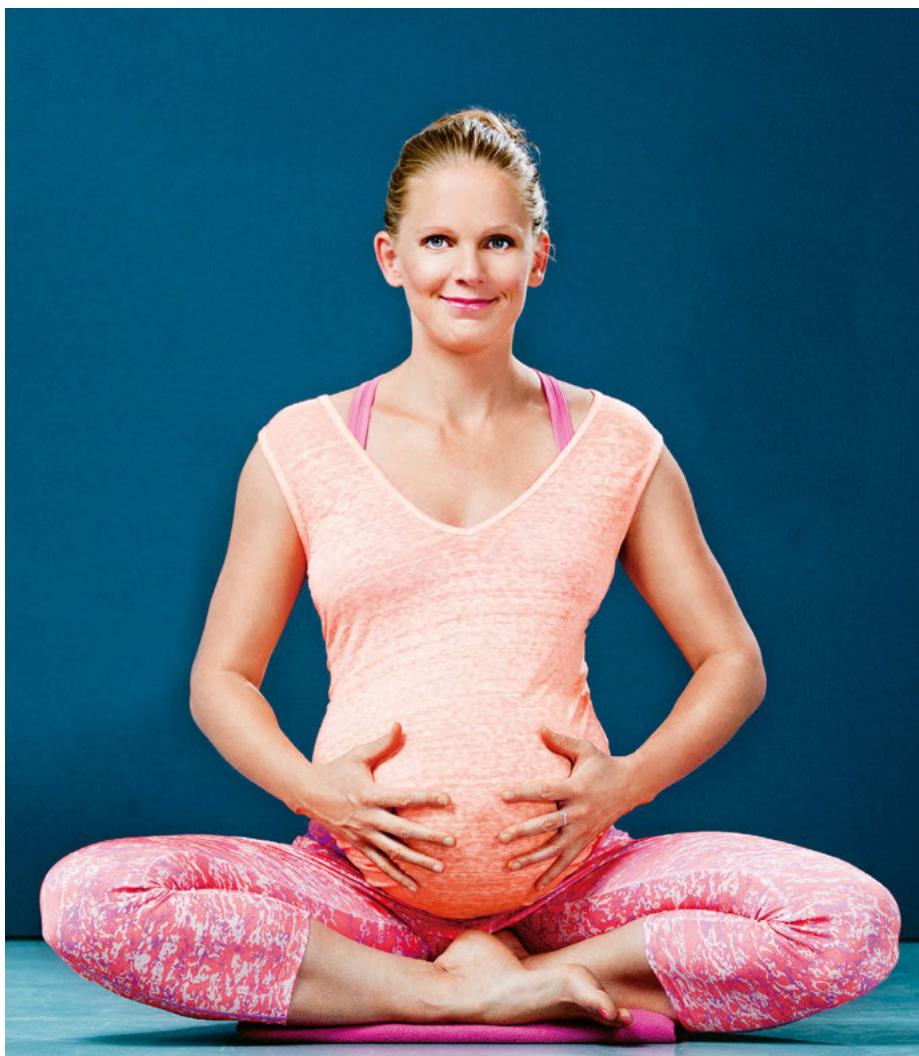
Křečové žíly jsou častou komplikací, především máte-li je v rodině. Způsobují otoky a bolest nohou. Můžete využít volně prodejné gely na křečové žíly a používat zdravotní kompresivní punčochy. Od křečí pomůže zvýšená konzumace hořčičku. Svůj stav ale každopádně proberte s lékařem.

Cvičení

s břichem

Těhotenství neznamena, že se vzdáte pohybu. Jen musíte vědět, jak na to.

PŘIPRAVILA: Zuzana Bičíková, FOTO: Tomáš Lébr



Naladění na břicho dechem:

Usadte se v pozici, která je vám příjemná a při níž můžete držet krásně rovná záda. Sedacími kostmi se opřete do podpory pod sebou a vytáhněte páteř do temene hlavy tak, jako byste chtěla od sebe oddálit jednotlivé obratle směrem vzhůru. Přiložte dlaně na břicho, zavřete oči a s každým nádechem osvěžte miminko čerstvou energií. S výdechem se uvolněte a nechte vše rušivé odejít. Cvičení provádějte tak dlouho, až budete mít příjemný pocit a vnitřně se naladíte na miminko.



Prodýchání mezižebních svalů:

Položte si dlaně na spodní část žeber a mírně roztáhněte prsty. Spodní část hrudníku se v nádechu lehce roztahuje do strany, žebra jdou směrem od sebe a tím se protahují mezižební svaly. S výdechem jdou žebra lehce směrem k sobě. Vnímejte pohyb dlaní. V pozici setrvejte přibližně po dobu 6 plynulých nádechů a výdechů.



Protážení trapézů – úklon hlavy:

Zůstaňte v předchozí pozici, pravou paži se uchopte přes hlavu a jemně přitáhněte pravé ucho k pravému rameni. Důležitá je práce levé paže, kterou tlačte směrem dolů k podložce, můžete si představit, že dlaní tlačíte do nějaké stoličky. V pozici setrvejte přibližně po dobu 6 plynulých nádechů a výdechů a poté strany vystřídejte.



Protážení mezižebních svalů:

Levou paží provedte úklon přes hlavu do strany, přičemž pravou paží (dlaň či loket) opřete o zem. Nesnažte se ohnout co nejvíce do strany, ale vytahujte se za levou paží vzhůru. Důležité je držet po celou dobu sedací kosti na podložce. V pozici setrvejte po dobu 6 plynulých nádechů a výdechů a strany vystřídejte.



Otevření hrudi, protážení prsních a předních deltových svalů:

Výchozí pozicí je opět sed na patách. Propleťte prsty za zády tak, aby palce směřovaly k hýždím. Poté paže propněte, stáhněte ramena, lopatky směrem k sobě a vypněte hrudní kost vzhůru. Lehce přizvedněte bradu nahoru a začněte plynule dýchat. V pozici setrvejte přibližně po dobu 6 plynulých nádechů a výdechů.



Kočí hřbet:

Z pozice na čtyřech s nádechem lehce přizvedněte hlavu a protáhněte páteř co nejvíce do dálky. Stáhněte ramena a lopatky dozadu a dolů, ale neprohýbejte se! S výdechem se odtlačte od rukou a kolenu a snažte se co nejvíce vyhrbit v bederní části zad. Cvik se provádí hlavně proto, abyste uvolnila bedra a rozproudila energii podél páteře. Vše je provázáno dechem, přičemž při vyklenutí beder směrem nahoru dochází k protažení beder. Pohyb opakujte v rytmu dechu 12x.



Uvolnění beder:

Jste v pozici na čtyřech, dlaně jsou kolmo pod rameny, kolena kolmo pod kyčlemi. Nadechněte se a s výdechem plynule suňte špičky po zemi do strany, kam to až půjde. Zároveň se za nimi ohlédněte. Zada zůstávají rovná. S nádechem vraťte špičky zpět a totéž provedte na druhou stranu. Pohyb opakujte 12x.



Pozice žáby:

Posaďte se na paty, chodidla jsou u sebe a kolena od sebe. Opřete se o dlaně či lokty tak, aby byly mírně přesunuty před rameny. Páteř je krásně rovná, pocitově vytažená z křížové kosti až do temene hlavy. Pohled očí směřuje dolů. Nyní aktivujte dýchání a pánevní dno. Posléze začněte mírně tlačit dlaněmi a předloktím do podložky a směrem ke kolenům. Po dobu celého cviku nezapomínejte na dýchání, efekt se tím výrazně zvýší! Následně můžete zkusit s každým výdechem zvednout paži do strany, do vodorovna se zemí, a s výdechem ji vrátit zpět. Strany se střídají. Ve statické pozici setrvejte po dobu 6 plynulých nádechů a výdechů, při upažování do stran zase provedte cvik 6x na každou stranu.



Prokrvení pánevního dna:

V pozici vestoje dejte nohy mírně od sebe, asi na šíři boků, a vytočte špičky do stran. Následně provedte hluboký dřep. Spojte dlaně před hrudníkem, lokty opřete o vnitřní stranu kolen a mírným tlakem je rozevírejte. Opírejte se o celá chodidla. Setrvejte po dobu 6 nádechů a výdechů.



Uvolnění pánve:

Položte se na záda a pod hlavu vložte overball. Přitáhněte nohy směrem k pasu, dlaně položte na vnitřní strany kolenou a rozevřete nohy do stran. Paže jsou po celou dobu napnuté a páteř je krásně vytažená do dálky. Pozice je úžasná pro celou oblast pánve. Setrvejte tak dlouho, jak vám bude příjemné.



NEŠTOVICE: *prodělat, nebo očkovat?*

Plané neštovice neboli varicella je dětské vysoce nakažlivé onemocnění typické svědivými pupínky. Nevyhýbá se ani dospělým, u nichž mívá daleko horší průběh. Jak se léčí a kdy se proti nim očkovat?

Plané neštovice se objevují typicky na jaře a na podzim. Šíří se vzduchem a nejvíce zejména v dětských kolektivních ve školách a školách. Inkubační doba onemocnění se pohybuje v rozmezí 14–21 dní a zprvu vás mohou neštovice svými příznaky vlastně celkem zmást. Začínají jako běžné nachlazení, únavou a zvýšenou teplotou. Po několika dnech se objeví první pupínky – puchýřky, které jsou naplněny tekutinou a úporně svědí. Ty během nemoci postupně vysychají a po několika dnech se mění na stroupky, které samy odpadnou.

Léčba v jednoduchých krocích

Léčba neštovic není sama o sobě náročná. Ve většině případů ji zvládnete doma, bez větších komplikací. Základem je především zmírnit svědění a eliminovat škrábání.

„Pokud se u dítěte objeví neštovice, mělo by zůstat doma v izolaci po sedm dní od výsevu první neštovičky. Proti svědění lze použít antihistaminika lokálně na kůži, ve formě gelů nebo krémů. Při velkém svědění i vnitřně, ve formě kapek či tabletek,“ doporučuje dětská lékařka MUDr. Zora Dostálová. Provází-li neštovice teplota nad 38 °C, je na místě podávat léky snižující teplotu, s paracetamolem nebo ibuprofenem.

A léčbu podpoří také změna klasické večerní hygieny. „Nedoporučuji koupání ve vaně, spíše je vhodná krátká sprcha a šetrné otření ručníkem,“ doplňuje doktorka Dostálová.



VÍTE, ŽE...

... OZP nabízí svým klientům až 1000 Kč příspěvek na očkování, která nejsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění? Využít ho můžete třeba právě na očkování proti neštovicím.

Rizikové skupiny

Pro většinu zdravých lidí jsou neštovice nekomplikované onemocnění, u něhož je důležité mít hlavně trpělivost. Jinak se vyléčí prakticky samy. „Hůře probíhají u dětí se sníženou imunitou. U těch, které trpí poruchami imunity, podstupují léčbu kortikoidy, imunosupresivy, biologickou léčbu... Výrazně horší průběh mají i děti s atopickým ekzémem,“ dodává MUDr. Dostálová.

Výrazněji jsou neštovicemi ohroženi také kojenci (nemají ještě dostatečně připravenou imunitu) nebo těhotné ženy (protože u těch, které neštovice neprodělaly, může onemocnění v počátku těhotenství přispět ke vzniku vývojových vad plodu a před porodem vést k přenosu nemoci na ještě nenarozené miminko a ohrozit tak jeho zdraví). Komplikaci představují neštovice i pro dospívající dívky, které –

pokud je neprodělají v dětství – mohou prožít onemocnění se závažnějším průběhem, a dokonce s komplikacemi, jako je zápal plic nebo zánět mozkových blan. Jsou to komplikace vzácné, nicméně je důležité je brát v potaz.

Očkování jako možnost

V dnešní době existuje možnost tomuto onemocnění předcházet nepovinným očkováním. „Očkování doporučujeme všem dětem po roce věku, kromě mizivého počtu těch, kdo mají kontraindikaci očkování živými vakcínami. Hlavním důvodem je, že dítě, které neprodělá neštovice, po očkování není ohroženo pásovým oparem v budoucnosti. A také, že po prodělaných neštovicích je výrazně snížená imunita a dítě pak může být častěji nemocné,“ dodává na závěr MUDr. Zora Dostálová.

Co usnadní průběh neštovic?

- klidový režim
- dostatek tekutin
- první dva dny vůbec nekoupat
- po odpadnutí stroupků promazávat kůži dle doporučení lékaře



Schéma očkovacího kalendáře

Tuberkulóza

Očkování proti tuberkulóze se provádí pouze u rizikové skupiny dětí, tyto děti odesílá na očkování pediatr na základě vyhodnocení individuálního rizika, a to proběhne zpravidla již v porodnici.

Hexavakcína

Proti záškrtu, tetanu, černému kašli, dětské obrně, virové hepatitidě B a onemocněním vyvolaným Haemophilus influenzae typu B

Spalničky, zarděnky, příušnice

Záškrt, tetanus, černý kašel

Meningokok B, pneumokokové nákazy

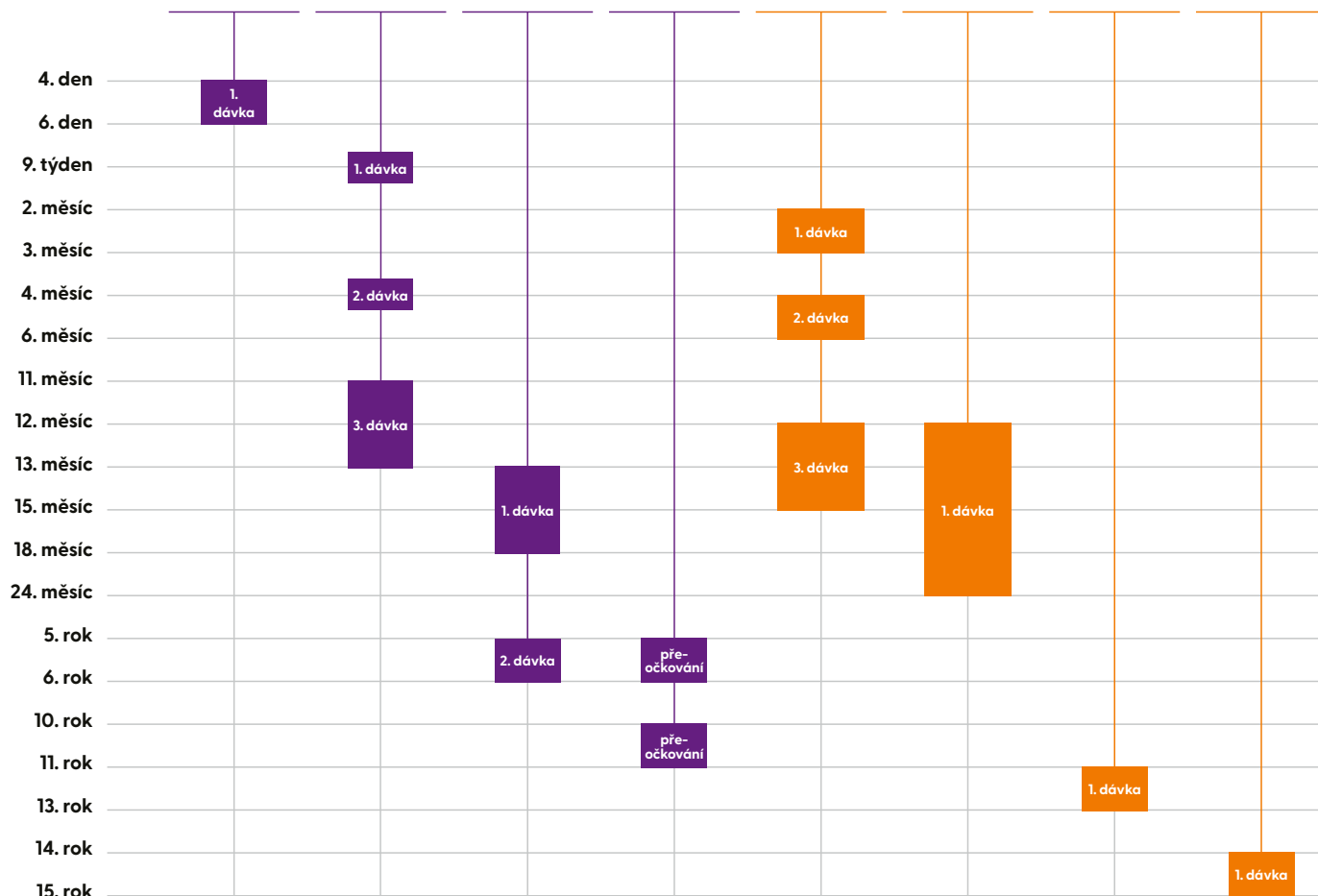
Meningokok A, C, W, Y

Onemocnění lidským papilomavirem (HPV)

Dvě dávky po 6 měsících, pro chlapce i pro dívky. Od 1. ledna 2024 je toto očkování hrazené z veřejného zdravotního pojištění pro věkovou kategorii od 11 do 15 let.

Meningokokové nákazy

Meningokok B (dvě dávky), A, C, W, Y – jedna dávka. Od ledna příštího roku bude rozšířena úhrada do 16 let.



Povinná očkování

Podle vyhlášky o očkování proti infekčním nemocem patří k povinným fialově znázorněná očkování.

Nepovinná očkování

Oranžově znázorněná očkování jsou dobrovolná a záleží na rodičích, zda těmito vakcínami nechají své dítě očkovat. Některé z nich jsou hrazené pojišťovnou, nebo na ně částečně přispívá.

Nepovinná očkování nehrzená

Sem patří očkování proti rotavirovým nákazám, od 6 týdnů, proti planým neštovicím, žlutence typu A před nástupem do kolektivu, očkování proti klíšťové meningoencefalitidě, proti chřipce a proti covidu-19.

OZP PŘISPÍVÁ

OZP poskytuje všem svým klientům příspěvek až 1000 Kč na očkování nehrzená z veřejného zdravotního pojištění. Můžete ho využít jak na pořízení vakcíny, tak na aplikaci očkovací látky. Příspěvek je možné využít jednorázově, bez ohledu na výši účtenky. Je také možné k jedné žádosti přiložit více účtenek. Nárok na tento příspěvek na očkování mají všichni pojištěnci OZP bez ohledu na konkrétní věk.



Období školkových nemocí

Rýma, kašel, teplota. Stačilo pár dnů ve školce a už je vaše dítě zase doma? Tenhle scénář se opakuje každý podzim. Proč? A lze obranyschopnost malých dětí vůbec ovlivnit?

Dokud jsou děti opravdu malé a zůstávají zhruba do věku dvou tří let s vámi doma, je to celkem v pohodě. Jsou nemocné, to ano. Ale jde to. Zato v batolecím a předškolním věku? Jakmile vstoupí do školkového kolektivu, takřka obratem onemocní. A pak se to pořád opakuje. Jakoby lusknutím prstů chytí rýmu nebo kašel, ze školky vám volají, že si pro ně máte přijet, protože mají teplotu.

V průměru se pak s běžnými virózy setkáte u těchto dětí šest- až osmkrát za sezonu. Přičemž nejde vždycky jen o krátkodobé záležitosti. Mnohé příznaky typu rýma trvají třeba čtrnáct dnů, kašel může přetrvávat i šest týdnů. A ve výsledku máte pocit, že jsou nemocné

celý rok. Vlastně ano. Ale jejich tělo mezitím odvádí velkou práci a s každou virózou pracuje na jejich budoucí imunitě, která dozrává až později, po vstupu do základní školy. Ale nepředbíhejme.

Má to po vás?

To, co vás u častých nemocí může nepadat jako základní důvod, je určitě genetika. Je tedy možné, že vaše dítě tu slabou imunitu zdědilo po někom z vás, rodičů?

„Určitá dědičnost funguje. I když problematika je trochu složitější, protože se na formování imunity u konkrétního jedince podílejí kromě genetického podkladu značnou měrou také faktory zevního

prostředí, včetně například i léků, které jsou ženě podávány v těhotenství a kojenci v prvních měsících či letech po porodu, a tak dále,“ říká k tomu MUDr. Eva Vrbová, alergoložka a imunoložka z ordinací Immuno-Flow.

Nicméně, pokud se sejde příznivý genetický podklad a příznivé faktory zevního prostředí, pak je podle lékařky skutečně možné dosáhnout stavu, kdy se tělo dokáže infektům účinně bránit a lze hovořit o „dobré“ imunitě.

Nová místa, nové viry

Bez ohledu na konkrétní genetiku nicméně děti tak snadno „nasávají“ infekce především proto, že se z domácího pro-

středí přesunou v určitém věku víc ven, do nových míst, včetně školky. A každé nové místo je plné úplně jiných virů, než byly ty, které jste si předávali v rámci rodiny (a na které si už dětská imunita za první roky života zvykla).

Doslova každý nový člověk, kterého potkají, místo, kam půjdou, a věc, které se dotknou, vystavují děti novým bakteriím, bez ohledu na to, jak moc budete uklízet nebo jim mýt ruce. Existuje totiž několik stovek různých virů, které navíc pořád mutují, takže je velmi těžké se jim vyhnout. A zatímco prvních několik měsíců života si dítě udržuje část imunity od své matky, najednou se imunitní systém musí snažit sám.

Trénink obranyschopnosti

„Jedná se o přirozené setkávání imunity dítěte při střetu s choroboplodnými zárodky, především viry, které kolují v dětských kolektivech. Imunita dítěte, která se až dosud setkala pouze s omezeným počtem infekčních patogenů v okruhu rodiny a známých, je po nástupu do školky vystavena zcela novým podnětům, z nichž některé proběhnou nepozorovaně, jiné pak v podobě běžného kašle a rýmy,“ potvrzuje imunoložka.

A máte-li doma více dětí, moc dobře víte, že ty mladší si touhle fází většinou projdou ještě v předškolkovém věku. Jejich nemocnost se totiž pojí se školkovou docházkou staršího sourozence. Snažte se to zvládnout v klidu. Je to opravdu v pořádku. „Maminky by si měly uvědomit, že i opakované lehké infekce horních cest dýchacích v podzimním a zimním období jsou v tomto věku běžné a není třeba se bát poruchy imunity. Podezřelé jsou ovšem situace, kdy se jedná o častější infekty a infekty vyžadující antibiotickou léčbu,“ říká imunoložka.

Příliš mnoho svetrů škodí

A proč bývají děti nemocné hlavně na podzim a v zimě? Přestože samotná venkovní teplota neovlivňuje, jak často dítě onemocní, některé respirační viry mají tendenci cirkulovat ve zvýšené míře sezónně, tedy právě v chladných měsících. A jakmile se ochladí, lidé jsou častěji uvnitř, v těsném kontaktu, a viry se šíří rychleji. Vrstvy silných svetrů tedy vaše děti neuchrání. Spíš naopak. Hrozí, že se přehřejí, zpotí, a odtud už je jen krok k nastydnutí.

Mnohem lepší je funkční oblečení. To odvádí pot od pokožky směrem ven a udržuje tělo v suchu. Navíc jim dovoluje se pohodlně pohybovat. Což je důležité: chodit ven a hýbat se, i uprostřed zimy. Pohyb na čerstvém vzduchu je totiž pro imunitu naopak to nejlepší.

Špinavý domov – zdravé dítě?

Mimochodem, jak moc doma uklízíte? Děti, které vyrůstají v přehnaně dezinfikovaném prostředí, mají totiž horší imunitu než děti, které přijdou v raném věku do styku s tzv. zdravou špinou. Tedy běžným nepořádkem i s bahnem po dešti nebo hlínou venku na zahradě. Výsledky studie, kterou prováděli lékaři z pediatrické kliniky na univerzitě ve švédském Göteborgu, jasně říkají, že v rodinách, kde se mylo nádobí ručně, měly děti mnohem nižší výskyt alergií, astmatu a senné rýmy než u majitelů myček a nádobí. Protože myčky odstraňují bakterie samozřejmě účinněji.

Podobné výzkumy provedli švédští alergologové a imunologové i s dudlíky. Víte, jak je nepříjemný pohled na rodiče, který zvedne dudlík ze země, olízne ho (aby ho očistil) a pak vrátí dítěti? Pro imunitu je to skvělé! Rodičovské sliny dokážou snížit riziko vzniku alergie u dětí. Zkrátka, i při úklidu všeho s mírou. Život ve sterilním prostředí paradoxně není vůbec zdravý.

OZP NABÍZÍ

Jednou z možností, jak spolehlivě posílit dětskou imunitu, jsou pobyty u moře, které vám může doporučit pediatr například na základě respiračních onemocnění. „OZP přispívá dětem do 18 let s chronickými respiračními a dermatologickými chorobami nebo s obezitou na klimatické (přímořské, vysokohorské) nebo lázeňské, léčebně-ozdravné pobyty z Fondu prevence až 10 000 korun. Musí jít o nejméně 15denní pobyt, který je definován jako léčebně-ozdravný a zajišťuje ho cestovní kancelář nebo lázeňské zařízení,“ říká ředitelka zdravotního úseku OZP, MUDr. Jitka Vojtová. Podrobnosti najdete na stránkách ozp.cz pod odkazem Benefity v sekci „Programy pro chronicky nemocné“.

Co pomůže při virozách?

ZAMĚŘTE SE NA SMRKÁNÍ

Naučte děti smrkat a nepřehánějte to s nosními kapkami. Jejich dlouhodobým používáním se stahují cévy, nedokrvuje se sliznice a dojde k odumření buněk.

VYPLACHUJTE NOS

Ideálně mořskou vodou nebo vincentkou. V době většího náporu nemocí se vyplatí používat ji i denně jako prevenci.

NEMOCNÉ DÍTĚ NECHTE VYLEŽET

Když uspěcháte rekonvalescenci, hrozí, že opět onemocní.

DOPLŇUJTE „DĚČKO“

Přes zimu je vitamínu D málo, protože se běžně vytváří v kůži díky slunečnímu záření. Ideální je v podobě kapiček, doplněný o vitamín K₂ pro lepší vstřebávání.

DBEJTE NA PESTROU STRAVU

Důležitý je dostatek zeleniny a ovoce, mléčných výrobků, luštěnin a celozrnných výrobků. Imunitu podporují kysané mléčné výrobky, protože podporují mikrobiom (více o něm na str. 80). Také zařaďte ryby, ořechy a semínka jako zdroj omega-3 mastných kyselin.

CHOĎTE S DĚTMI VEN A NECHTE JE PROSPAT

Pohyb a pobyt venku způsobuje prokrvení dýchacích cest, sliznic očí a uší, čímž se zvyšuje jejich odolnost. A spánek je zásadní pro regeneraci.

OTUŽUJTE JE

Stačí, když miminko necháte už při přebalování několik minut nahaté, zatímco si s ním hraje nebo mazlíte. Teplota v místnosti by měla být kolem 20 stupňů. Ještě lepší je ale pro otužování voda. Začněte s vlažnou žínkou, jíž omýváte dítěti končetiny. Každý týden snižujte teplotu o stupeň. Až dítě zvládne teplotu žínky kolem 20 stupňů na celém těle, můžete přejít ke sprchování.



NEOBYČEJNÝ PŘÍBĚH

šamponu

Na začátku byla v roce 2022 obyčejná starost rodičů o zdravou hygienu dětí. Hledali produkt, který nedělá kompromisy; je šetrný, přírodní, kvalitní... A když ho nenašli, prostě ho vyrobili.

Jít a vymyslet nebo vyrobit to, co hledáte, ale nemůžete najít pro své děti, by někdy potřeboval každý z nás. Ale tak jednoduché, jak se na první pohled zdá, to nebylo ani v případě dětského šamponu, o kterém bude v tomto příběhu řeč. Na jedné straně v něm totiž sehrála roli zavedená obchodní společnost Cemio

a na straně druhé renomovaní vědci z Ústavu přírodních léčiv (ÚPL) Farmaceutické fakulty Masarykovy univerzity v Brně (MUNI), která se jen tak pod něco nepodepíše. A příběh jejich spolupráce i úžasného výsledku nás v OZP natolik zaujal, že jsme se rozhodli vám ho přiblížit.

Dva světy, které se neznaly

Počátky vývoje šamponu nebyly snadné. „My jsme k sobě cestu museli hledat opravdu dlouho. Já jako vědec jsem byla hozená do něčeho, v čem jsem se neorientovala. A oni jako výrobní firma se zase neorientovali v mých myšlenkách,“ popisuje komplikované začátky tohoto

příběhu PharmDr. Alice Sychrová, Ph.D. z Ústavu přírodních léčiv.

Její slova potvrzuje i Martin Šenfelder, obchodní ředitel Cemio. „Chvilku jsme se museli, jak se říká očichávat, protože já jsem byl pro paní doktorku příliš byznysový a ona pro mě příliš vědecká. Ale nakonec jsme zjistili, že máme stejný zájem.“

Byla to výzva!

Spolupráci odstartovala žádost o vědecké ověření návrhu složení nového dětského šamponu, s nímž se firma Cemio obrátila na farmaceutickou fakultu. „Myslím, že mají schopný tým a výborné nápady. Ale potřebovali jakéhosi supervizora,“ líčí Alice Sychrová první zárodky spolupráce.

Jako expertku na farmaceutické využití léčivých rostlin ji oslovila skutečnost, že v zadání byl vývoj produktu pro všechny děti, nejen pro ty s kožními problémy. „To byl od začátku záměr a podařilo se nám kolegy z Masarykovy univerzity přesvědčit, že to myslíme vážně,“ přikyvuje Martin Šenfelder.

Ostatně – není obvyklé, aby na obalu spotřebního výrobku bylo logo univerzity. „Tohle byl pro fakultu první případ. Celé to schvalovalo Centrum pro transfer technologií Masarykovy univerzity za spolupráce právního oddělení. Jako vědci si musíme hlídat, s kým spojíme své jméno,“ popisuje doktorka Sychrová a dodává: „Snad tisíckrát jsem proto kontrolovala, zda jsou zvolené extrakty, jejich kombinace a poměry opravdu tak šetrné, aby nealergizovaly. Ověřovala jsem to i v zahraničních studiích.“

Vyřešit detail za detailem...

A tento přístup oceňovali od začátku i zadavatelé. „Dám vám příklad,“ říká Martin Šenfelder. „Šampon, který vám vyteče z dlaně, vás asi moc nepotěší. Aby byl hustý, buď se do něj přidá sůl, jenže pak dehydruje pokožku. Nebo namísto soli nějaká chemická zahušťovadla. Ta sice nedehydrují, ale mohou vyvolat alergickou reakci,“ ukazuje, jaké detaily bylo potřeba brát v potaz. „I tomu jsme se chtěli vyhnout, proto jsme zvolili xantanovou gumu, která je přírodní. A pak jsme s pomocí paní doktorky týdný ladili množství této gumy, aby děti po spláchnutí neměly vlasy jako hřebíky.“ (směje se)

PharmDr. Sychrová proto nejprve udělala důkladnou rešerši, jak k takovým přípravkům přistupují ostatní výrobci. Zkoumala každou složku a surovinu, aby byly co nejšetrnější, a dráždivé nahrazovala. Oproti původnímu návrhu složení tak došlo k celé řadě změn.

S přihlédnutím k dětské jemnosti

Dětská pokožka se totiž od pokožky dospělých výrazně liší strukturou i funkcí. Je citlivější a zranitelnější, tenká, s nedostatečnou činností potních a mazových žláz a neúplně vyvinutou ochrannou bariérou. Navíc rychleji ztrácí vlhkost a je

Není obvyklé, aby na obalu spotřebního výrobku bylo logo univerzity. Pod tento šampon se ale vědci podepsali...

tak mnohonásobně náchylnější k mechanickému a chemickému poškození nebo infekcím.

Výsledný šampon a mycí gel proto obsahuje čtyři hlavní složky. Každá je sama o sobě známá i často používaná. Unikátnost je v jejich kombinaci. „Výrobci z ekonomických důvodů obvykle dávají jen měsíček, nebo jen panthenol. Nechtěli jsme dělat kompromisy, takže jsme zkombinovali extrakty měsíčku lékařského, ovsu setého, arganového oleje a D-panthenol tak, aby se doplňovaly a posilovaly. Říká se tomu synergie,“ vysvětluje vědkyně, která šampon nako nec vyvíjela i s velkým osobním zájmem, tak trochu pro své vlastní miminko, které přišlo na svět právě v průběhu práce.

Pod pečlivým dohledem

Martin Šenfelder z Cemio se byl v průběhu vývoje podívat i v laboratořích. „Na vlastní oči vidíte, kolik je za tím práce, co všechno se musí udělat pro to, aby

se mohlo schválit a ověřit testování. Je na to táááákhle (ukazuje) tlustá složka s popsáním postupem.“

„Za spolupráci s Farmaceutickou fakultou ÚPL jsme opravdu vděční, protože neřeší, jestli je ta a ta ingredience drahá nebo dostupná. Prostě navrhnou to nejlepší. My to pak samozřejmě musíme porovnat s možnostmi naší výroby a dodavatelů. Ale základem je snaha o nejvyšší možnou kvalitu,“ popisuje nadšeně Martin Šenfelder.

A připojuje se i Dr. Sychrová: „Napluje mě a baví, že naše práce přináší praktický výsledek. V běžné vědecké praxi něco napíšu, někde to publikuju, přečtou si to čtenáři od Číny až po Ameriku, ale co dál? Tady má moje práce přímé spojení s praxí.“

Daleko za hranice

Nápad rodičů, kteří chtěli to nejlepší pro své děti, mezitím nabral mezinárodní rozměr. „Troufnu si říct, že v rámci EU takový výrobek neprodává nikdo. A zájem je o něj i ve světě. Budeme vyvážet až do Vietnamu,“ informuje Martin Šenfelder a dodává, že s kolegy z ÚPL pracují v Cemiu se stejným zápalem a důrazem na kvalitu a šetrnost na dalších novinkách pro dospělé i děti, které by se měly k zákazníkům dostat na jaře 2025. A doktorka Sychrová závěrem doporučuje, jak poznat produkt, který je kvalitní. „Podívejte se, kolik informací o něm výrobce dává na krabičce nebo v příbalovém letáku. Jestli je tam uvedené procentuální zastoupení složek, jejich koncentrace, jestli se třeba na webu dozvíte, jakým způsobem se vyrábí. To je dobrý signál. Pokud jen mlží a slibují, že to je zaručeně proti něčemu, tak raději ruce pryč.“

VITASHOP.CZ PRO VÁS

Pojištěnci OZP mohou prostřednictvím Vitashopu na adrese vitashop.ozp.cz koupit Dětský šampon & mycí gel Cemio SENSITIVE se slevou 30 %. Při nákupu dvou a více kusů získají navíc i dopravu ZDARMA.





Děti v sítích internetu

V telefonu mají kamarády, školu i zábavu pro volný čas. To je fajn. Ale online svět děti také ohrožuje – kyberšikanou, závislostí, šílenými výzvami některých youtuberů i ztrátou zdraví a pocitu spokojenosti.

Když na podzim roku 2023 vyšla studie společností ResOLUTION Group a Nielsen nazvaná Děti a nová média 2023, potvrdilo se znovu to, co už pár let víme. Děti a internet k sobě nerozlučně patří.

Studie postavená na online sběru dat na vzorku 1504 dětí ve věku 6–15 let rozdělených do čtyř věkových skupin totiž například ukázala, že děti ve věku 12–13 let při přípravě do školy pracují více s online vyhledávači (v 64 %) než s učebnicemi (s těmi pracuje 54 % dětí v tomto věku).

Přestože denně se venku potkává se svými přáteli 20 % dětí této kategorie, až 68 % z nich je denně „vidí“ online. Řeší školu, obvykle na WhatsAppu. A hrají online hry, kterým se ve věkové skupině 12–13 let věnuje až 54 % chlapců

a 31 % dívek. A jak v online prostoru řeší reálné věci, své rodiče, školu nebo kamarádky, tak u venkovních aktivit rozebírají online věci.

Zákaz není řešení

Online a offline světy našich dětí jsou neoddělitelně propojené. Zatímco my starší jsme se narodili do doby bez internetu, ony ho integrují do svých dnů někdy takřka od narození. Neznají to jinak. Už z toho principu – pokud vnímáme pobyt dětí v online světě jako něco zneklidňujícího – není řešením jim ho zakázat. Je to jejich přirozené prostředí, kterého se nepotřebují zbavit, ale musí se v něm vyznat. Chápat jeho zákonitosti a vědět, jak se v něm pohybovat bezpečně. Nejen proto, aby se nestaly

obětmi kyberšikan, podvodníků, ale i proto, aby neohrožily své duševní nebo fyzické zdraví.

„Zákazy moc nefungují. Děti ví, že zakázané ovoce nejvíce chutná. A stalo by se jen to, že by si hledaly své cesty i přes naše námitky. A také: v určitém smyslu slova by jim mohl ujet vlak. Takzvaná nová média, internet, technologie k dnešnímu světu patří a budou patřit i k životu, který děti čeká,“ říká Lenka Eckertová, ředitelka Nadace RSJ. Už od doby svého působení v Národním centru bezpečnějšího internetu sleduje problematiku zodpovědného a zdravého využívání digitálních technologií ve vztahu k dětem a nedávno na stejné téma vydala již třetí knížku: „Jak neblbnout s internetem“.

Co s tím?

Základy jim ukažte sami a včas

Bude skvělé, když základy nových médií dokážete objevovat spolu. Jako rodiče (prarodiče, učitelé) se stanete parťáky v důležité části jejich světa. A můžete snáz ošetřit i varování a pravidla. Ta společně nastavte hned v počátku. „Pro jistotu už v počátku dětem ukažte také to, kde najdete pomoc, pokud se v online světě dostanou do úzkých, ale nebudou chtít své trable řešit s vámi. Jsou tu nejrůznější linky pomoci, krizové či tíšňové linky. A je dobré, když o nich děti vědí,“ konstatuje Lenka Eckertová.

Hlídejte digitální wellbeing dětí

Než vstoupí do puberty, nainstalujte si systémy, které sledují dobu dětí strávenou na internetu nebo ověřují, jaké aplikace si stahují (Family Link od Google). Pro teenagery jsou už ovšem takové aplikace problematické. Přistupujte pak s citem k jejich soukromí a spíše budujte vzájemnou důvěru. Mluvte o tom, jaký vliv na zdraví má čas strávený u počítače nebo telefonu. „Stejně jako my dospělí vyvažujeme práci a odpočinek, mluvíme o work life balance, potřebují děti vyvažovat sezení pohybem, virtuální hry těmi skutečnými, nezapomínat rozumně jíst, neomezovat spánek...“ podotýká Lenka Eckertová.

Zajímejte se o jejich vzory

„Důležité je pomáhat dětem poznávat sama sebe. Tak, aby nemusely po tom, kdo jsou, pátrat na sociálních sítích, vzhlížet k youtuberům. Je to zvlášť zásadní v období, kdy hledají vzory a formují se. A je důležité jim k tomu pomoci mimo internet,“ říká Lenka Eckertová. K tomu jsou skvělé koníčky, kroužky, reálné vzory v podobě trenérů, vedoucích, přátel, ale i v rámci rodiny.

Naučte děti chápat virtuální vztahy

Fungování vztahů v realitě a na internetu se liší. Děti by měly vědět, že ten, kdo má silácké řeči na sítích, by si tvářil v tvář nejspíš netroufl. Děti také musí vědět, že pokud influencer zahrnuje svým soukromím



komunitu sledujících, není to primárně proto, že je má rád a chce, aby byly součástí jeho života. Je to jeho práce. V realitě by si možná se svými online přáteli neměli co říct. „Ono je skvělé, když mají v online světě své sociální bublinky, zvlášť během dospívání. Ale potřebují je i venku, aby mohly z toho virtuálního kdykoliv odejít, aniž by měly pocit, že mimo něj jsou osamělé,“ doplňuje autorka knihy „Jak neblbnout s internetem“. S nástupem umělé inteligence navíc vzniklo riziko navázání určitého vztahu právě s umělou inteligencí samotnou, v rámci chatbotů. Je vždy po ruce, snadno si s ní „popovídáte“, může suplovat kamaráda... Jenže vám může dát i nesmyslná doporučení. Neříká vždy pravdu. Cokoliv vám nebo dětem naservíruje umělá inteligence jako fakta, nemusí být fakta. Není vhodné jí rovnou důvěřovat.

Vysvětlete jim, jak je ovlivňují algoritmy

Děti mívají pocit, že jim online svět rozumí. Spojují si to s influencery, youtubery, tiktokery. Ale nemají tušení, že jim obsah zobrazovaný na sítích i ve vyhledávacích generují algoritmy, nikoliv „souznění“. „Nechají sebou snadno vláčet. Scrollují příspěvek za příspěvkem, nepřemýšlí, jestli jej skutečně chtějí vidět. Dívají se na to, co jim chytré vybral algoritmus, podle toho, co už ví z jejich online historie,“ popisuje autorka knihy „Jak neblbnout s internetem“. Vysvětlete dětem tyto zákonitosti a uče je chodit na internet hledat opravdu cíleně věci, které je zajímají, aby se nenechaly strhnout podsouváním obsahem. Mobilní zařízení nebo tablety dětí můžete ošetřit tzv. AntiTrack bezpečnostními programy (omezují sledování vašeho počínání na internetu, takže pak nezanedbáváte tak čitelnou digitální stopu)

nebo programy umožňujícími skrýt IP adresu.

Mluvte otevřeně o rizicích závislosti

Děti vlastně ani neví, proč si vybírají bláznivý obsah nebo fandí šíleným výzvám. „Nevědí totiž, že pocity libivosti, radosti a zájmu, které v tu chvíli mají, má na svědomí tzv. rychlý dopamin. Mozek, pokud je sycený libivým obsahem, produkuje hormon dopamin, my lidé pak zažíváme pocity uspokojení a chceme víc. V krajním případě to může vést až k závislosti, jakkoliv té skutečné, lékaři potvrzené, je reálně velmi málo,“ říká Lenka Eckertová dál. Sytit se dopaminem dá našťěstí i mimo internet. Vyplavuje se totiž při pohybu nebo když je vám dobře s blízkými.

Odhalujte společně principy ovlivňování

Na internetu se neustále někdo přetahuje o vaši pozornost a snaží se vás ovlivnit. To si často neuvědomují nejen děti, ale ani dospělí. A pokud navíc děti nevyhodnocují dobře rizika a nechávají se lehce přesvědčit, podstupují nejen ony zmiňované riskantní výzvy, ale také mění svůj způsob přemýšlení a chování i mimo internet. Principy ovlivňování jsou totiž opravdu silné. Mluvte o nich.

PŘEČTĚTE SI S DĚTMI:

Jak neblbnout s internetem

První část je super barevný, vtipný komiks, který dětem vysvětlí, jak je internet ovlivňuje, jak vzniká závislost, proč musí hlídat

životosprávu a kde najdou pomoc, když se internet promění ve zlého pána. Druhá část knížky je pro nás, dospělé. Důkladněji, odborněji, v souvislostech vysvětluje, jak dětem naslouchat a být jim průvodci v online světě. A na konci jsou i důležité kontakty na místa, kde by děti mohly hledat pomoc, kdyby bylo potřeba.



5 tipů, jak si naplno užít

Dubaj

Úchvatná architektura, luxusní hotely, jedinečné světové atrakce, krásné pláže, slunce a nepřeberné množství zážitků, to je Dubaj – město snů. Zažít tam můžete cokoliv!

Dubaj se jako jeden ze sedmi Spojených arabských emirátů nachází na jihovýchodním pobřeží Perského zálivu. Je dokonale multikulturním městem, které se stalo domovem pro více než 3,5 milionu lidí a 200 národností. Okouzlí vás jeho atmosféra, bohatství a také všudypřítomná velkolepost.

Díky pouštnímu klimatu jsou tu léta extrémně horká a teploty běžně překračují 40 °C. V zimních měsících je tu mnohem příjemněji. A za vůbec nejvhodnější období k návštěvě se považují říjen až prosinec nebo březen až květen, kdy se teplota venku pohybuje okolo 30 °C a moře má sympatických 24 °C.

Co vám tohle město nabídne? Pojdte se podívat:

Rady na cestu:

- Z Prahy doletíte do Dubaje za 5,5 hodiny.
- Měnou je AED neboli dirham, jeden je v přepočtu cca 6 Kč.
- Časový posun zde činí +3 hodiny.
- Do zásuvky budete potřebovat adaptér britského typu.
- Vyhněte se období ramadánu, kdy platí přísná opatření.
- Oblečení by mělo respektovat místní zvyklosti, je doporučeno oblékat se přiměřeně.

1. Sportovní vyžití

Jednou z nejoblíbenějších činností v Dubaji je sice nakupování, ale až tu budete, alespoň na chvíli jej přerušte a zaspportujte si. Co takhle půjčit si vodní skútr od Seawake a jet s větrem o závod? Nebo prozkoumat „potopené město“ v Deep Dive Dubai, v nejhlubším bazénu na světě, který má 60,2 metru? Vrcholným zážitkem pro milovníky adrenalinu je pak rozhodně volný pád při seskoku z letadla se Skydive Dubai.

Chcete-li se raději zchladit, zamiřte do Ski Dubai, kde si můžete zalyžovat na umělém sněhu po celý rok. Pokud máte náladu na něco klidnějšího, zkuste projížďku na kajaku v tyrkysových vodách přehrady Hatta s úchvatným výhledem na hory. Nebo zlepšete svůj handicap na světoznámém golfovém hřišti v Emirates Golf Club a Dubai Creek Golf & Yacht Club.

Tip:

Na podzim se v Dubaji každoročně koná výzva Dubai Fitness Challenge. Úkolem aktérů tohoto festivalu pohybu je věnovat se každý den po dobu 30 dní alespoň na 30 minut fyzické aktivitě. V rámci toho mohou sportovní nadšenci využít mnoha bezplatných lekcí a skupinových cvičení.

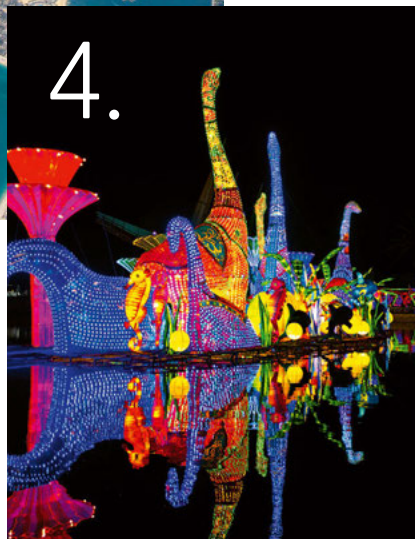
2. Relaxace a odpočinek

Po sportovních aktivitách nezapomeňte dostatečně odpočívat. Dubaj nabízí nepřeberné množství relaxačních aktivit a wellness. Například tradiční turecké lázně – marocký hammam – si můžete užít v nádherném wellness centru hotelu One&Only Royal Mirage, odkud budete odcházet jako znovuzrození a plní energie.

Pokud milujete jógu, rozhodně nesmíte vynechat zážitek z jógy za úplňku, která probíhá ve wellness centru Talise Spa. Nebo si jen vychutnejte krásný výhled na panorama města a plážovou atmosféru při lenošení na Palm West Beach.

3. Architektura

Pokud jste v Dubaji, je takřka povinností navštívit také nejvyšší mrakodrap světa – Burdž Chalífa – a jeho vyhlídkovou plošinu At the Top, která se nachází ve 124. patře.



Dalším architektonickým skvostem je Dubai Frame, což je most spojující dvě věže ve tvaru rámu. A tím nejcharakterističtějším symbolem Dubaje se stal bezpochyby hotel Burj Al Arab, který připomíná plachtu arabské lodě dhu a je moderní poctou hrdé mořeplavecké minulosti Dubaje. Navíc je považován za jeden z nejluxusnějších hotelů na světě!

4. Zážitky pro všechny smysly

Nejen děti, ale i dospělí budou nadšeni z Dubai Garden Glow – kouzelného světa s ohromujícími svítícími sochami a pohyblivými se dinosaury. Se setměním můžete zažít také jedinečnou symfonii světla a hudby u tanečící Dubajské fontány, která tu ožívá denně každých 30 minut od 18 do 23 hodin. A při projížďce loďkou na jezeře fontány budete moci zažít vše ještě z jiné perspektivy.

Máte-li chuť na pořádné vzrušení, pak by měly vaše kroky vést do největšího zábavního krytého parku, a to IMG Worlds of Adventure. Tento park nabízí svět superhrdinů Marvel a Avengers, nechybí horské dráhy nebo zóna dinosaurů z Jurského parku.

5. Příroda

V poušti kolem metropole najdete zase rozmanitý svět živočichů a rostlin. Navštivte Dubajskou pouštní rezervaci a prožijte vzrušující výpravu na safari, projedte se na koních a velbloudech, tábořte v písku nebo jen pozorujte zvířata v jejich přirozeném prostředí. Pro fascinující podmořský zážitek si zajedte do Dubajského akvária. Obří nádrž o objemu 10 milionů litrů je domovem 33 000 vodních živočichů a největší sbírky žraloků písečných.

Exotickou faunu a flóru si můžete prohlédnout v biodómu The Green Planet. Není to nic menšího než krytý deštný prales s více než 3000 druhy rostlin, ve kterém můžete vidět i různé druhy opic, lenochody, tukany nebo netopýry přímo v jeskyni.

Tip:

Milovníci květin budou nadšeni v Dubai Miracle Garden, kde je 50 milionů živých květin naaranžovaných do obrazců a soch. Nasajte tu nádhernou vůni a nezapomeňte se vyfotit v podloubí ve tvaru srdce, které je oblíbeným instagramovým místem.

JAK JEZDIT BEZPEČNĚ

na sněhu i na ledu?

Zimu provází na silnicích hodně náročných situací. Počasí se mění z minuty na minutu, a vy musíte v případě krize reagovat správně. Majitel autoškoly a bývalý komisař Pavel Greiner radí zachovat klid a zpomalit. V rozhovoru ale prozrazuje mnohem víc.

Zeptám se rovnou: jaké jsou ty nejzákladnější zásady bezpečné jízdy autem v zimě?

Tím nejpodstatnějším je rozhodně správná výbava vozidla – kvalitní pneumatiky, dostatek zimní směsi v ostřikovačích, fungující stěrače a fukar na sklo. Můj tatínek mi vždy před cestami v zimě kladl na srdce, ať mám s sebou teplou zimní bundu, kdyby se cokoliv stalo. A já doplňuji ještě nabitý mobil a pití. A to hlavní, na co bych rád upozornil, je „zpomalte a zachovejte klid“.

Složitě to může být hlavně pro začínající řidiče. Máte pro ně nějaký další tip?

Rozhodně není ostuda předat řízení někomu jinému, pokud se na to necítíme. Každý řidič ale potřebuje praxi, a aby získal zkušenosti, je nutné jezdit a jezdit. Ideální je si před jakoukoliv cestou ve zhoršených podmínkách, ve kterých hraje roli sníh, led nebo břečka, zajet někam stranou na odlehlé místo, a tam si opravdu v klidu vyzkoušet, jak vaše auto reaguje v odlišných podmínkách. Pokud potom v běžném provozu pojedete pomaleji, rozhodně to není špatně, nechceme se přece zabít.

Pojďme zkusit najít řešení na úplně konkrétní situaci: co když



se při jízdě začne auto smýkat a klouzat po vozovce? Jaká je ta správná reakce?

Nešlapat na brzdu a sešlápnout spojku, to se dočtete v každém manuálu. Bohužel každý smrtelník logicky reaguje v afektu tak, že na tu brzdu dupne. Proto je tolik hromadných nehod. Reagovat v těchto nepředvídatelných situacích se naučíme pouze tím, že si to zažijeme, praxí a zkušenostmi. Já bych každému doporučil absolvovat školu smyku, kde si to můžete skutečně vyzkoušet naživo a zároveň bezpečně. Přál bych si, aby škola smyku byla součástí každé výuky v autoškole a bylo více míst, kde si to mohou řidiči otestovat.

A mění nebo měla by se měnit technika řízení v zimě obecně?

Na suché vozovce si určitě dovolíme více než na náledí či mokré silnici. Tam je nutné techniku řízení změnit úplně, je potřeba předvídatost a především pomalejší jízda do zatáček. Doporučuji nedělat prudké pohyby volantem ani koly, prudce nebrzdit, podřadit si včas před zatáčkou a držet dostatečnou vzdálenost od vozidla před námi.

Co dělat, když sněží hustě tak, že skoro nevidím ani předek svého auta?

Určitě držet větší rozestupy a pomohou mlhová světla. Také doporučuji jet tak rychle, jaká je dohlednost. Pokud jsme na silnici nižší kategorie, pomůže klidně i zastavit někde na bezpečném místě a počkat, až to nejhorší přejde, a potom pokračovat v jízdě.

Jak zvládnout stresové podmínky za volantem, pokud je nevlídné počasí?

Nevlídné počasí může přijít kdykoliv a znenadání, proto opět musíme zachovat již zmiňovaný klid. A umět správně ovládat fukary, světla a mít vyhřívaná zrcátka.

Mnohé problémy už jste pojmenoval, ale přesto – jakých nejčastějších chyb se řidiči v zimě dopouštějí?

Určitě zmíněné nedodržování rozestupů, a pak také málo předvídání. V našich podmínkách nemáme

takové to pravé zimní počasí příliš často a pak přijedeme někde na hory do Rakouska a divíme se, co to auto dělá. Je potřeba dobře znát svůj vůz, klidně si někde na sněhu stranou zkuste prudké brzdění, rychlé rozjíždění, rozjíždění do kopce atd.

Jaké je podle vás to vůbec nejhorší počasí, při němž bychom si opravdu měli promyslet, jestli za volant sedneme?

Podle mě déšť, tma, svítící lampy, do toho protijedoucí vozy a situace, kdy nevidíte čáry na vozovce, protože se povrch leskne jako zrcadlo. V tomto případě může pomoci znalost prostředí. Pokud ale takovým místem jedete poprvé, buďte o to zodpovědnější. Pokud cítíte, že to nezvládnete, raději zastavte a dejte si chvíli pauzu.

Občas v zimě, zvláště když začne sněžit, můžeme někde uvíznout v dopravní koloně – co je důležité mít za vybavení?

V zimě je to určitě teplé oblečení, tepelný komfort je opravdu nejdůležitější, čaj nebo káva vás zahřeje totiž jen na chvíli. Také je dobré mít plnou nádrž paliva, dostatek nápojů a pak pro tyto situace sněhové řetězy, škrabku a smetáček – nic jiného vám nepomůže. A nezapomeňte také na řízky! (*usmívá se*)

Čím náročnější podmínky jako řidiči řešíme, tím větší je únava a riziko mikrosnánku. Lze se mu nějak účinně bránit? Samozřejmě se dobře vyspat před cestou, ale je tady ještě něco víc?

Nejsme roboti, takže doporučuji dávat si po 2 hodinách vždy alespoň 15 minut pauzu, protože naše tělo to potřebuje a neošvindluje ho. Často se setkávám s tím, že cestou tam – na hory, například do zahraničí –, si ty pauzy dáváme předpisově. Ale jakmile jedeme zpátky, už chceme být doma, řídíme na jeden záta. A to je velice špatně. Tady si zahráváme. Stejně tak je špatně, když spolujezdci spí. Funguje totiž takzvaný dominový efekt, stejně jako u zívání. Začátečníkům proto

rozhodně doporučuji častější pauzy, klidně po hodině.

Zima, to jsou také oslavy a návštěvy známých a kamarádů – tedy i alkohol. Za jak dlouho po požití piva nebo svařáku doporučujete sednout za volant?

V České republice není povolena žádná hodnota alkoholu v krvi, takže průměrně u mužů je to cca 2,5 hodiny a u žen cca 3,5 hodiny po malém desetistupňovém pivu. Rád bych upozornil řidiče na různé alkohol testery, které si můžeme koupit na trhu pro domácí použití. Nikdy nejsou tak citlivé a přesné jako ty, se kterými disponuje policie, a nemusí vám tak ukázat správnou hodnotu. Takže na to pozor!

Napadá vás ještě něco, co je důležité ve vztahu k bezpečnému zimnímu řízení připomenout na závěr?

Předcházejte krizovým situacím tím, že budete sledovat provoz. Nejen to, co se děje před vámi, ale i kolem. Pokud nejste ještě dost zkušený, otestujte si, jak auto reaguje na jiné podmínky. Dávejte si větší pozor při jízdě na náledí na mostech nebo v lesních úsecích. A skvělé je také poslouchat během cesty rádio, třeba „zelenou vlnu“. A samozřejmě jezděte s dobrou náladou. (*usmívá se*)

Kdo je Pavel Greiner?

Pavel je již 15 let majitelem a provozovatelem autoškoly, stejnou praxí má i ve školení profesionálních řidičů. Autoškolu založil z čisté radosti z jízdy a spolu se svým týmem profi instruktorů předává tohle nadšení dál. Na svém instagramu @greinerpavel, kde má skoro 31 tisíc sledujících, se snaží informovat o novinkách, bezpečnosti a psát i o stereotypech v silničním provozu. Také skrze něj šíří osvětu nejen směrem k začínajícím řidičům.





Zdravé kilometry nachodíte i doma

Aplikace Každý krok pomáhá (KKP) podporuje přirozenou soutěživost a povzbuzuje k aktivnímu pohybu. Přidáte se i vy?

Přestože aplikaci Každý krok pomáhá využívají především amatérští sportovci, výkony některých z nich jsou prakticky profesionální. Ti nejlepší uživatelé totiž mají denní průměr více než 49 000 kroků, což odpovídá přibližně neuvěřitelným 35 kilometrům!

Statistika uživatelů

	průměr	celkem
1. Bobeš007	49 551	14 865 313
2. Jana Holá	49 793	14 738 774
3. Hututak	49 056	14 717 034
4. Šibi	49 845	14 555 000
5. urban	43 037	11 835 384
6. helena.vanoa	43 720	10 449 184
7. Bubnet	30 475	9 112 158
8. Petra N.	31 967	9 078 633
9. Firuze	29 297	8 730 802

Vy s takovými metami začínat nemusíte, protože má-li být pohyb zdravý, měl by si každý dávat cíle, které odpovídají jeho zdravotnímu a fyzickému stavu.

Mluví o tom i manažerka aplikace Každý krok pomáhá, Andrea Soukupová, v rozhovoru na straně 76. A popisuje mimo jiné i to, jak se může každý uživatel podílet na rozvoji aplikace a pomáhat ostatním.

Společně v pohybu

Chystáte se aplikaci vyzkoušet, ale chybí vám odvaha nebo pocit, že to vážně bude stát za to? Najděte si parťáka. Mezi přáteli, sousedy, známými, v rodině... Ve dvou a více bude větší zábava vždycky. Kromě pohybu si užijete i momenty sdílení a dost možná časem právě s aplikací najdete i nové přátele. A navíc? Dokážete se navzájem motivovat k dosahování svých cílů a na cestách si můžete poskytnout pomoc nebo podporu, kdyby to bylo nutné.

Praha–Prčice z kuchyně do pokoje

Zkušenosti uživatelů aplikace Každý krok pomáhá, kteří mají ze zdravotních důvodů omezenou možnost volného pohybu, zároveň ukazují, že zajímavé výsledky lze nachodit i doma. Třeba na trase kuchyň–obývací pokoj a zpět.

Podobně to v letním vydání časopisu Můj BONUS popisovala naše pojištěnka, paní Irena Kopřivová. „Přijdu třeba domů a zjistím, že jsem nenachodila svůj limit. Co teď? Tak jsem začala pochodovat po bytě a zjistila jsem, že potřebný počet kroků jsem schopná nachodit i v bytě.“

Klíčem je cíl

V každém případě je zásadní začít. A stejně důležité je stanovit si denní cíl. Zpočátku klidně jen v podobě tisíce nebo dvou tisíc kroků. Musí to být cíl, který je pro vás zvládnutelný a který budete opravdu plnit. Vlastním tempem, možná po částech během dne, ale důsledně plnit. Každý den.

A až vám to fyzická kondice dovolí, přidávejte další kroky třeba po stovkách. Kroky si můžete počítat třeba po desítkách a dělat si čárky na papír. Případně využijte aplikace v chytrých hodinkách a v mobilních telefonech, které vám kroky spočítají samy.



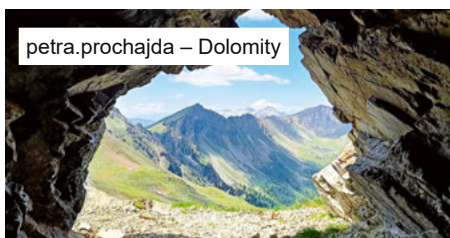
okovac – Přituhuje



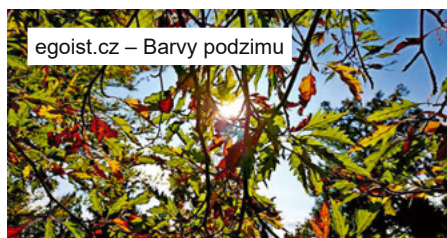
chudejka – Podzimní les – Vítězný snímek



Fryba – Praděd



petra.prochajda – Dolomity



egoist.cz – Barvy podzimu

Chodte, foťte a sbírejte kredity

S aplikací Každý krok pomáhá můžete každý měsíc získávat cenné kredity do VITAKARTY. A kredity pak můžete podle vlastního uvážení směnit za finanční příspěvky na některé z více než 40 benefitů.

Zápis kroků do aplikace	20 kreditů měsíčně
Výhra ve fotosoutěži	100 kreditů týdně
Splnění mimořádné výzvy	50 kreditů měsíčně

Zápis kroků

Bez ohledu na to, kolik kroků denně nachodíte, každý měsíc získáte 20 kreditů za aktivitu. Stačí ručně nebo s pomocí automatické synchronizace z mobilního zařízení zapsat do aplikace Každý krok pomáhá vaše kroky. Alespoň jednou měsíčně. I zde tedy opravdu platí, že „každý krok“ pomáhá.

Fotosoutěž

Při svých výletech foťte, co vás cestou zaujme. Fotografie nahrajte na Nástěnku v aplikaci Každý krok pomáhá, a pokud obdržíte nejvíc hlasů od ostatních uživatelů, můžete získat každý týden 100 kreditů.

Mimořádné výzvy

Některé z výzev vyhlášených v aplikaci Každý krok pomáhá v seriálu „Výlety s tajenkou“ jsou mimořádně bonifikovány přidělováním 50 kreditů za jejich splnění. Výzvy se snažíme rovnoměrně vyhlášovat po celé ČR.

Adventní výzva

Myslet na zdravý pohyb bychom měli i o Vánocích. V OZP jsme proto pro vás připravili čtyři adventní výzvy. Každá bude začínat vždy v pondělí a končit na adventní neděli.

Pro získání Sněhulákové trofeje je potřeba ujit o 5 % více, než je váš průměr za letošní rok, Perníčkovou trofej získá ten, kdo ve druhém týdnu ujde o 10 % více, další týden se bude rozdávat Stromek

za 15 % a v posledním adventním týdnu čeká Hvězda turistka na největší borce, kteří zvládnou ujit o 20 % více. Přidáte se k těm, co chodí? Pochlubte se pak také na Nástěnce v aplikaci Každý krok pomáhá.



REGISTRUJTE SE
DO APLIKACE KAŽDÝ
KROK POMÁHÁ
A ZÍSKEJTE 100 KREDITŮ
DO VAŠÍ VITAKARTY

Andrea Soukupová:

Pohyb je mi blízký a baví mě, že k němu můžu lidi motivovat

V OZP má na starosti rozvoj aplikace Každý krok pomáhá (KKP). Připravuje pro uživatele nové výzvy, řeší technické problémy a rozvoj aplikace, odpovídá na dotazy uživatelů, doplňuje mapu míst doporučených k navštívení a ve volném čase sama ráda chodí a cestuje i se svou rodinou.

Andreo, jak jsi se dostala k práci na tomhle projektu?

V roce 2017 jsme se v OZP zapojili do programu, v jehož rámci jsme s kolegy založili týmy a chodili jsme. Většina z nás vyrážela po práci nebo o víkendů se svým týmem na výlety, kdo jezdil výtahem, začal vybíhat schody, někdo začal nechávat doma auto a chodit z práce a do práce víc po svých. A z těchto myšlenek vznikl nápad, že bychom podobný projekt mohli zrealizovat i pro pojištěnce OZP, protože prevence a podpora zdravého životního stylu je dlouhodobě naší prioritou.

Když jsem se po pár letech vrátila z rodičovské, projekt „Každý krok pomáhá“ už byl rozjetý a mně spadl do klína. Jsem za to moc ráda. Téma zdravého životního stylu a pohybu je mi blízké, baví mě, že k němu můžu lidi motivovat. A dělá mi opravdu velkou radost, když nám chodí od uživatelů e-mail, že i díky KKP změnil své uvažování v duchu „Každý krok pomáhá“.

Kolik lidí už aktivně aplikaci používá?

Aktivně to jsou asi dva až tři tisíce uživatelů, kteří si měsíc co měsíc zapisují kroky. Každý podle svých sil. Máme takové borce, kteří nachodí 30 000–50 000 kroků denně, což je obrovská porce. To je přepočteno na kilometry 20 až 30 kilometrů denně. S řadou z nich jsem mluvila nebo si psala. A opravdu ty kroky nachodí nebo uběhnou. Také s KKP chodí uživatelé, kteří zvládnou 5000 nebo 8000 kroků denně a je to pro ně velká dřina. Na ty



jsem pyšná ještě více, protože ne každý má čas nebo zdravé nohy.

Víš, co je motivuje?

V KKP je spousta těch, které baví současně, a ne nutně s ostatními. Chtějí se hecnout, být lepší než včera a posouvat se. Nepotřebují být v první desítce, ale strašně rádi se zlepšují. A pro mnoho uživatelů naší aplikace byl tím hnacím motorem pro chození jejich pesek. Moc se mi taky líbí, že někteří naši uživatelé „krokují“ jen po bytě, když nemůžou ven. A tak chodí třeba z kuchyně do obýváku.

Pojištěnci OZP, kteří používají aplikaci Každý krok pomáhá, díky ní mohou získávat také kredity do VITAKARTY. Jak přesně to funguje?

Každý, kdo se zaregistruje do aplikace Každý krok pomáhá, dostane 100 kreditů. Je potřeba aspoň jednou zadat kroky,

abychom viděli, že to byla aktivní registrace. Důležitá věc je při registraci vyplnit číslo z kartičky pojištěnce OZP (EHIC). Bez něho bychom mu neuměli kredity připisovat.

Kromě kreditů za registraci přidělujeme 20 kreditů měsíčně za aktivitu, stačí jednou za měsíc zapsat ušlé kroky. To je 240 kreditů za rok. Dalších 100 kreditů je možné získat za každou výherní fotografii. To znamená vložit do aplikace na Nástěnku fotografií a získat v hlasování uživatelů v daném týdnu nejvíc srdíček. V KKP se také objevují výzvy, za jejichž splnění je odměna 50 kreditů. Může to být například navštívení stánku OZP na nějaké akci, nebo tento rok jsme měli každý měsíc výzvy v rámci Výletů s tajenkou.

Co je v KKP nového?

Ikony. V posledním roce jsem začala pro navrhování ikon používat umělou inteligenci a podle reakcí uživatelů se jim nové ikony líbí.

Čemu se věnuješ ve volném čase, když už nějaký máš?

Moje záliby šly úplně stranou ve chvíli, kdy se narodily děti. Nebo spíš – mojí zálibou jsou teď moje děti. Ale pořád mě baví cestování a turistika. Kdybych mohla, tak procestuju celý svět a všechna jeho zákoutí. Nevynechala bych jedině místo ani v České republice, která je nádherná.

Máš nějaké zamilované místo?

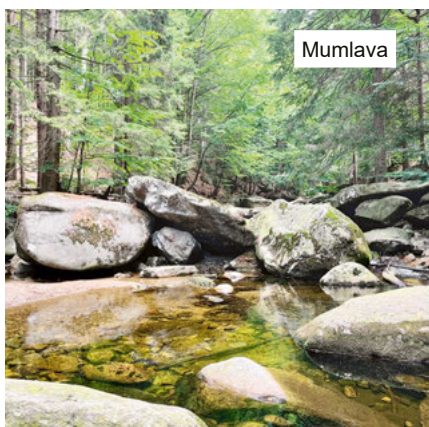
Možná se budeš divit, ale je to Praha. Prahu prostě miluju. Jsem hrdá na to, že



Harrachovy kameny



Jizerka



Mumlava



Studniční hora v mlze

KKP aneb Každý krok pomáhá

Pohyb je základním projevem života. A chůze je pro každého člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který nás provází už od dětství. OZP podporuje vaši chuť chodit a starat se tím o svůj zdravý životní styl prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá. Pohodlně si ji stáhnete do svého mobilního telefonu a můžete se zapojit do plnění akčních výzev, dosahovat vlastních i týmových cílů, soutěžit a získávat kredity do své VITAKARTY.

Stačí se přihlásit na adrese ozp.cz/kkp a poctivě evidovat nachozené kroky.

můžu žít ve městě, které jezdí obdivovat turisté z celého světa. Pak mám také ráda Kokořínsko, kde jsem jako „dítě“ trávila u babičky celé prázdniny. A Jizerské hory jsou také moje srdeční záležitost.

Jak se dostávají nové tipy do naší mapy s místy k navštívení?

Já beru uživatele aplikace Každý krok pomáhá jako spolutvůrce. Spousta skvělých míst v té mapě stále ještě chybí a já jsem moc ráda, že mi uživatelé KKP e-mailem posílají tipy na další zajímavosti, často i s fotkami z výletů. Díky nim můžeme navštívit třeba málo známá jezera, rybníky, zříceniny, vyhlídky a spoustu dalších míst. Pokud někdo ze čtenářů bude mít zajímavý tip, neváhejte a napište mi na kkp@ozp.cz a já ho do mapy doplním.

Přidáš ještě nějaké doporučení na závěr?

Noste kecky. Vykašlete se na nepohodlné boty, podpatky, úzké špičky a cokoliv, v čem se nedá chodit po schodech, a vy jste pak odkázaní na výtah. I k šatům se dají nosit pohodlné boty. Jen když mají nohy pohodlí a prostor, budou mít chuť na každý krok, který pomáhá.



Sněžné jámy

SAUNOVÁNÍM

ke zdraví i pohodě

Je ideální čas začít chodit do sauny. Pravidelnými návštěvami prospějete svému zdraví, imunitě, ale také psychice. Protože právě v sauně vypnete hlavu a zapomenete na všechny starosti.

První sauny byly uměle vytvořené jeskyně, ve kterých hořel oheň umístěný pod hromadou kamenů. Jakmile vyhasl, kameny se polily vodou a horká pára vyhřála celý prostor jeskyně, kde přebývali lidé v chladných dnech. Za rodiště saunování se obecně považuje Finsko, kde je i dneska sauna centrem všeho dění.

Detoxikace, uvolnění a další bonusy

Aktuálně se trendu saunování hodně daří ale všude. Mluví se o něm jako o rituálu zdravém pro celé tělo, ale také jako o skvělém uvolnění pro duši. Krátkodobý pobyt ve vysokých teplotách totiž aktivuje v našem organismu spoustu pozitivních procesů.

Dochází k intenzivní detoxikaci (protože se potíte a s potem z těla odchází odpadní látky), uvolňují se svaly, s jejich uvolněním přichází pocit relaxace, při kterém snadno vypustíte všechny starosti. Horko také zlepšuje cirkulaci krve, podporuje regeneraci svalů a redukuje zánětlivé procesy, čímž zároveň posiluje celkovou imunitu těla.

Jaké druhy můžete zkusit?

Finská sauna je naprostá klasika. Jedná se o typ suché sauny, takže vlhkost je zde minimální a teploty naopak nejvyšší, kolem 80–100 °C.

Parní sauna představuje spíš parní kabinu, kterou s oblibou volí ti, komu nevyhovují vysoké teploty ani suchý vzduch klasické finské sauny. Tady je vlhko a teplota zhruba 40–50 °C.

Biosauna vznikla spojením finské a parní sauny. Základem jsou saunová kamna s výparníkem, který vytápí místnost na 60 °C a udržuje vlhkost 30–60 %.

Aroma sauna je zase jakákoliv sauna, v níž se používají vonné esence. Spojuje tak aromaterapii a zážitek ze saunování.

Solná sauna má stěny obložené solnými kvádry z Himálajských hor. Odborníci ji doporučují pro léčbu astmatických nebo kožních problémů.

Infrasauna je speciálním moderním druhem sauny, kde se vzduch neohřívá kamny, ale na naše tělo působí infračervené paprsky ze zářiče. Tyto dlouhovlnné paprsky pronikají hluboko do tkání, které intenzivně prohřívají a detoxikují. Teplota v infrakabině se pohybuje kolem 50–60 °C, ale pocitově se zdá, že je mnohem vyšší než v běžné sauně. Kromě jiného jsou infrasauny snadno dostupné, a proto oblíbené i pro domácí využití.

Saunování bez obav

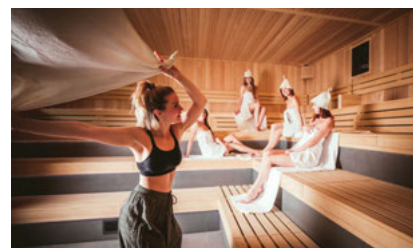
Sauna může přinést mnoho benefitů takřka pro každého. Je vhodná pro sportovce, pokud vás trápí bolesti kloubů a svalů, ale i když hodně pracujete, trpíte stresem a únavou nebo chcete zlepšit svůj krevní oběh. Nedoporučuje se pouze během těhotenství a v případě, že trpíte chronickým onemocněním nebo onemocněním srdce. Stejně tak není vhodná pro děti mladší 3 let. Pokud máte pochybnosti, vždy zkontaktujte návštěvu sauny se svým lékařem.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Jako pojištěnec OZP můžete se svou VITAKARTOU využít příspěvek na saunování ve výši až 10 000 Kč za rok. Jeho skutečná výše závisí na počtu kreditů nashromážděných na klientském účtu ve VITAKARTĚ.

Víte, že...

... v sauně můžete zažít i tzv. saunové rituály? Především luxusní wellness centra a velké saunové „světy“ nabízejí rituály jako příjemné zpestření i podpoření zážitku ze saunování jako takového. Jejich součástí je hudební podkres, světelné efekty, „tanec“ s ručníkem pro rozptýlení páry a provádí je tzv. saunový mistr.



Jak si saunování užijete na maximum?

- minimálně 1 hodinu před saunováním nejezte těžká jídla
- do sauny vstupujte hydratovaní (dostatečně napití)
- než vejdete, osprchujte se a osušte (tělo se pak rychleji potí)
- pokud jste začátečník, posaďte se na nižší místa, kde není takové teplo
- pro začátek vydržte 10–15 minut, do doby, než se tělo začne potít
- po sauně se osprchujte vlažnou vodou, až poté zkuste ochlazovací bazének (kvůli hygieně a teplotnímu šoku je vždy nutné jít nejdříve do sprchy)
- dejte si čas na relaxaci, lehněte si do klidové zóny a pijte dostatek tekutin
- celý proces minimálně jednou znovu zopakujte
- jedno kolo saunování se doporučuje také před masáží, pro uvolnění svalů a hlubší účinnost



3 otázky

**pro saunovou
specialistku ze sítě
wellness Infiniit,
Michaelu Matějovskou:**

S jakým typem sauny je ideální začít a prospívá po celý rok?

Pro začátečníky je vhodná sauna s vyšší vlhkostí a nižší teplotou, například solná, tropická či bylinková. Zpočátku stačí chodit jednou týdně na krátké intervaly (5–10 minut) a postupně prodlužovat čas i frekvenci návštěv. Sauna je vhodná po celý rok – a podobně jako cvičení je o pravidelnosti. Pokud vyjdete z „rytmu“, ztrácí účinky. Jen má v různých ročních obdobích svá specifika – v zimě posiluje imunitu a prohřívá tělo, v létě zlepšuje termoregulaci a pomáhá zvládat horka.

Mohou do sauny i těhotné ženy?

Ano, pokud jim to dovolí jejich lékař. Je také rozdíl, když se saunují poprvé během těhotenství, nebo pravidelně a jsou zvyklé. Na místě je ale vždy opatrnost – vysoké teploty a změny teplot nemusí být vhodné pro každou těhotnou, zejména v prvním trimestru. Když se žena rozhodne saunu navštívit, měla by volit nižší teploty (do 70–80 °C) a kratší intervaly (5–10 minut).

Jak vést k saunování dětí?

I když ve Finsku začínají od prvních týdnů, doporučuji až od 6. měsíce, v sauně s nižší teplotou a vyšší vlhkostí, například v parní bylinkové lázni. U malých dětí začínáme s intervaly 1–3 minuty a sledujeme jejich reakce. U školkových pokračujeme v sauně s mírnější teplotou (okolo 60–70 °C). Doporučuje se také, aby děti během saunování seděly na nižších lavicích, kde není takové horko. Po sauně by měla následovat mírná ochlazovací procedura, jako je pobyt na čerstvém vzduchu nebo oplachování vlažnou vodou od nohou. U miminek stačí otřít končetiny mokrým ručníkem. Nikdy děti neponožujeme do ledového bazénku ani nepoléváme studenou vodou přes hlavu, aby nedošlo k teplotnímu šoku.



Funkční mikrobiom:

pro imunitu i psychickou kondici

Na kůži, ale také všude uvnitř vás „bydlí“ miliardy bakterií. Říká se jim mikrobiom a starají se o imunitu stejně jako o psychickou kondici a celkovou rovnováhu těla. A zvláště to platí o těch střevních.

TEXT: Jana Potužníková

Slovo „bakterie“ na první dobrou nevyvolává úplně pocit bezpečí. Ostatně také Ed Yong ve své knížce Obsahují davy píše: „Mikrobi jsou dnes spojováni se špínou a nemocemi do takové míry, že když někomu ukážete ta kvanta žijící v jeho ústech, pravděpodobně se znechuceně zašklebí.“

Ale nejsou bakterie jako bakterie. A zatímco ty, které drhnete z kuchyňské linky po porcování syrového kuřete, si skutečně zaslouží odstranit, jsou tu i takové, které je potřeba hýčkat. A mezi ně rozhodně patří bakterie tvořící střevní mikrobiom neboli mikrobiotu. Protože pokud jsou v kondici právě tyto střevní bakterie, jste v kondici také vy – v té fyzické i psychické.

Ve střevích máte druhý mozek

U kondice mikrobiomu jde o všechno, protože – jak se píše pro změnu v knize Zdravá střeva od manželů Sonnenburgových: „Mikroorganismy v našem střevě zásad-

ně ovlivňují to, zda jsme nemocní, nebo zdraví, štíhlí, nebo obézní, dobře naladěni, nebo náladoví.“

Zdravé střevní bakterie totiž znamenají silnou imunitu (hovoří se o tom, že až 70 % imunity sídlí právě ve střevech). Silný mikrobiom vám umí pomoci čelit alergiím, intolerancím, dokonce – když se například snažíte hubnout – umí vysílat signály a chutě na správné, zdravé potraviny.

A odborníci o střevním mikrobiomu mluví v posledních letech dokonce jako o takzvaném druhém mozku, protože aktuální výzkumy skutečně potvrzují, že právě střevní bakterie se dokážou postarat o to, aby od nich šly informace přímo do mozku, skrze který pak opravdu ovlivňují chod celého těla. Když se mají bakterie dobře, produkují například hormony dobré nálady, jako je serotonin s endorfinem. A na ty pak reaguje mozek a ladí se do mnohem větší pohody...

Neuvěřitelné? Složitě? Naopak. Je to prostě opravdu





tak, že když si dokážete udržet zdravý střevní mikrobiom, udržíte v harmonii celé své tělo. Štíhlé tělo. Silné tělo plné energie.

Polotovary, stres a likvidace bakterií

Jenže poslední dobou se mikrobiomu moc nedaří. Zaprvé jsme během covidu začali cíleně likvidovat bakterie v obavách o svůj život. A i když jsme už předtím milovali hygienu, těch posledních pár let je snad všechno dezinfekční a ničí 99,9 % mikrobů kolem nás. Že se zbavíme nemocí, je fajn. Ale spolu se škodlivými bakteriemi přicházíme i o ty potřebné, tedy o mikrobiom.

Také jsme už dávno předtím vyměnili jednoduchou, pestrou a zdravou stravu našich předků za polotovary a průmyslově upravované potraviny a jídlo s nadbytečným množstvím cukru, soli i tuků. A začali jsme se stresovat. A hádejte co? Mikrobiom nesnáší smažené chipsy a ani nemá rád, když si ještě v osm večer dáte po nekonečné poradě cestou domů

na benzínce páté kafe, abyste vůbec dojeli.

Mikrobiom potřebuje spánek, ale my ponocujeme. Rád si dá čerstvé, kvalitní, lokální, vitamíny nabitě potraviny, ale my buď nestíháme jíst, nebo se pak na noc přejíme fast foodem. Vlastně je fantastické, že se péče o mikrobiom shoduje se všemi doporučeními zdravého životního stylu. Ale kdo z nás je dodržuje, že?

Revoluce v léčbě čehokoliv

Objev mikrobiomu je rozhodně revoluční a spousta poznatků kolem něj nás ještě čeká. Aktuálně probíhají výzkumy, které zkoumají léčbu alergií či již zmíněných intolerancí prostřednictvím mikrobiomu, psychiatrii (u nás v čele s Radkinem Honzákem) přicházejí s teoriemi o léčbě psychických onemocnění skrze uzdravení střevního mikrobiomu. Vlastně to v budoucnosti klidně může vypadat tak, že si definujeme, které bakterie je třeba potlačit a které kmeny naopak doplnit u konkrétní nemoci, a tak vyřešíme

spoustu chronických potíží, s nimiž si dneska nevíme rady!

V knize Zdravá střeva se konkrétně dočtete: „Se zdokonalením určitých kmenů budou probiotika v budoucnu možná přispívat k léčbě syndromu dráždivého tračníku, zánětlivého onemocnění střev, a dokonce i obezity a poruch a nemocí s ní spojených.“

Možná se jednou díky bakteriím v našich střevech budou dít zázraky. Konec konců, už i u nás probíhaly a probíhají výzkumy v souvislosti s cukrovkou druhého typu v pražském IKEMu. Zatím postačí, když si svůj malý zázrak pojistíte správnou stravou a omezením stresových faktorů.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Jedním z bonusů, který mohou klienti OZP čerpat prostřednictvím své VITAKARTY, je příspěvek až 10 000 Kč na vitamíny a vhodné doplňky stravy. Využijte jej třeba i pro zdraví svého mikrobiomu!

Klára Kvapilová:

U řady neduhů by stačilo obnovit přirozenou sílu mikrobiomu



Jaký vliv má na mikrobiom dnešní uspěchaná doba? Jak se mu (ne)líbí čas, který trávíme na internetu? Jak se mění s věkem a proč je pro jeho kondici důležitý pohyb? O tom a o dalších souvislostech jsem si povídala s „trenérkou imunity“, Klárou Kvapilovou, která se zabývá 15 let výživou a poslední čtyři roky výhradně mikrobiomem.

Je známo, že mikrobiomu neprospívá stres, ale když se řekne stres, představíme si ten, co máme v práci, ve vztazích, s dětmi... Jenže to, vzhledem k tomu, v jaké době žijeme, asi nebude všechno?

Ano, to, že stres představuje pro mikrobiom zkázu, už víme, ale to, co pro něj znamená komplexní vliv doby, ve které žijeme, se bere v potaz ještě velmi málo. Nejde totiž určitě jen o stres z práce, ale my jsme nonstop ve stresu z notifikací, které chodí na mobil. Neustále kontrolujeme zprávy, e-maily, scrollujeme sociální sítě... To všechno nás udržuje v napětí.

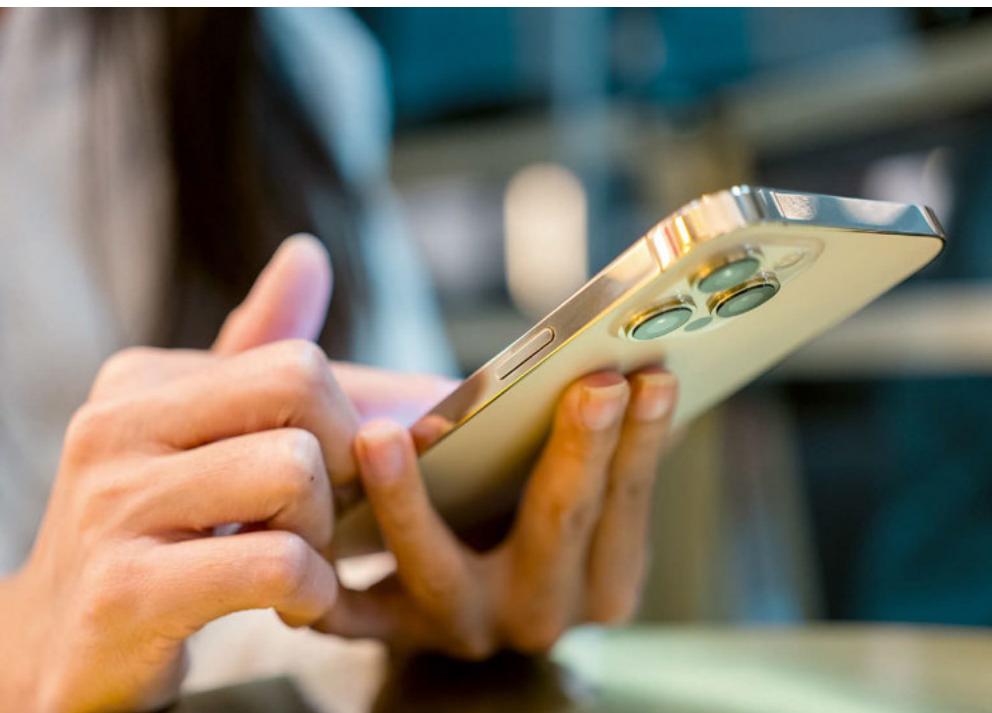
A přestože na to, abychom dopad těchto aspektů současnosti objektivně vyhodnotili, nám ještě chybí ta tzv. tvrdá data, můžeme si být jistí, že vliv na mikrobiom mají výše uvedené faktory každý den. A není to vliv kladný. Protože když se vlivem stresu naruší rovnováha mikrobiomu, pak také

zpětně platí, že jsme vinou oslabeného mikrobiomu vůči stresu méně odolní. Točíme se v kruhu.

Ale jak jsme se do něj dostali?

Stresová odolnost každého z nás je na začátku života nějak daná – právě vlivem mikrobiomu, který je zčásti nějak daný dědičností, ale především se postupně formuje v mámině těle, při porodu, během kojení. Mikrobiom pak pomáhá produkovat tzv. neurotransmitery, jako je serotonin, endorfin, dopamin, které zodpovídají za pocity dobré nálady, když jich je dost, nebo podráždění, pokud chybí. A zatímco si všichni myslíme, že k jejich produkci dochází především v mozku,

Když se narodíte, tvoří až 95 % mikrobiomu tzv. bifidobakterie, které se starají o nepropustnost střev. Ale ve čtyřiceti jich máte už jen asi 5 %.



není to pravda. Ve střevěch vzniká určité víc serotoninu než v mozku jako takovém.

Jenže když mikrobiom dostává časem zabrat – životním stylem, nevhodnou stravou, stresem...

... tak ubývá bakterií, omezuje se pestrost složení mikrobiomu nebo patogenní bakterie začínají převažovat nad těmi prospěšnými. A obratem se tlumí i produkce serotoninu, dopaminu nebo endorfinů. A najednou například stojíte před léčbou psychických obtíží. U nich se pak množství chybějících neurotransmiterů uměle navyšuje pomocí léků. Ale vlastně by stačilo včas obnovit přirozenou sílu mikrobiomu, aby se zase mohl postarat o produkci vhodných neurotransmiterů ve větší míře.

Může na to stačit obyčejné jídlo?

Je to určité skvělý základ. Ale potraviny, které dnes konzumujeme, jsou živinově mnohem chudší, než bývaly ještě za našich babiček, které na zahradě nic neurchovaly, nehnojily chemií apod. Zajistit ze současných zdrojů tělu nutriční spokojenost je čím dál náročnější. Snad s výjimkou bio a farmářské produkce. Je proto naprosto v pořádku volit i vhodné doplňky stravy, k nimž mohou patřit probiotika. Ale ani pak nemáte se zdravým mikrobiomem vyhráno.

Jak to?!

Protože když se u bio oběda necháte vystresovat e-mailem z práce a po večeři si pustíte zprávy v televizi, má to zase vliv na mikrobiom a produkci neurotransmiterů.

A co s tím tedy?

Opečovávejte své zdraví komplexně. Dobře spěte. Nebojte se odpočívat. Odpojujte se od internetu. Mluvte se svými blízkými. Jděte na večeři s přáteli. Vraťte se ke knížkám. A hýbejte se! To je velmi důležité. Protože při pohybu se v těle zase zvedá produkce hormonů, třeba dopaminu. Pak se cítíte dobře, a když se cítíte dobře? To už víte, jedou ty správné hormony. A také jste

pravděpodobně štíhlí, což se zase dostáváme k další problematice, kterou dnes představuje obrovský nárůst zánětlivých (civilizačních) onemocnění. Se zánětlivými procesy v těle si totiž poradí jen silný, zdravý mikrobiom...

Jeho složení a odolnost se mimochodem musí měnit i s věkem. A my už jsme to možná i pojmenovali – je obdobím s nejsilnějším mikrobiomem dětství?

Spíš než o tom, kdy je nejsilnější, je asi důležitější pojmenovat, kdy probíhají největší změny v jeho složení

i v množství bakterií. Jeho vznik během těhotenství a porodu je první zlomový okamžik.

Pak přijde puberta a hormonální změny.

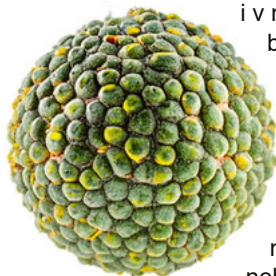
U žen musíme zmínit samozřejmě menopauzu.

Ale není možné říct, že mikrobiom seniorů je horší nebo slabší než třeba náš, lidí

ve středním věku. Právě proto – a o tom už jsme mluvily – že když oni „krmili“ svůj mikrobiom v dětství, krmili jej obvykle mnohem kvalitnější stravou. Běhali hodně venku, pěstovali pořád něco na zahrádce, tedy dotýkali se a dotýkají se více hlíny, jež je plná mikroorganismů, které s osídlováním mikrobiomem opravdu hodně pomáhají...

O to víc je asi důležité u nás, lidí z dalších generací, nebrat na lehkou váhu možnost potravinových doplňků včetně těch probiotických.

Ano, ale ještě se vrátím k těm změnám souvisejícím s mikrobiomem a přibývajícím věkem. Protože se opravdu nepřehlédnutelně mění druhové osídlení bakteriemi, což je skvěle doložitelné na tzv. bifidobakteriích. Když se narodíte, tvoří až 95 % mikrobiomu a starají se například o nepropustnost střevní stěny, drží pod kontrolou patogenní bakterie, které nás jinak ohrožují záněty... A pak je vám najednou pětatřicet, čtyřicet, a máte bifidobakterií sotva pět procent! Jejich místo obsadily jiné druhy, což je v pořádku. Ale hezky nám to reflektuje, jak tělo stárne.



Čím živit mikrobiom?

● Protože jde o živé organismy, ocení nejlépe „živou“ stravu, a proto si v rámci ozdravení střev ordinujte co nejvíce čerstvé zeleniny a ovoce. Nejen kvůli obsahu enzymů, ale také proto, že právě čerstvé ovoce a zelenina jsou ideálními zdroji vlákniny, tedy prebiotických kultur.

● Důležitý je hlavně inulin, specifický druh vlákniny, který patří mezi prebiotika. Pracuje tak, že ve střevě začne kvasit, přemění se na mastné kyseliny s krátkým řetězcem a chrání mimo jiné střevní stěny před zánětem. Mastné kyseliny jsou pak také zdrojem energie!

● Zásadní jsou potraviny, v nichž probíhá mléčné kvašení (kysané mléčné produkty, ale také kysané zelí, pickles nebo asijské kimči).

● Pokud potřebujete střeva zpočátku vyloženě „nakopnout“, zajděte i do lékárny a čtěte prebiotika i probiotika (čím více živých kultur, tím lépe).

ALE POZOR: koupená probiotika sice dodají do vašich střev nové prospěšné kmeny bakterií, ale ty neosídlí střeva trvale, pouze dočasně posílí řady vašich vlastních mikrobů. Proto jsou svým způsobem důležitější prebiotika („nastartují“ tvorbu vašich vlastních probiotických kultur), a tak je zásadní dodávat tělu prebiotickou a probiotickou stravu pravidelně, ideálně denně, aby hladina zdravých bakterií nekolísala.

● Můžete si také nechat aktuální mikrobiom otestovat ze stolice, zjistit, které kmeny z laktobacilů, bifidobakterií a dalších by stálo za to přidat, posílit, a můžete si koupit nejen hotová probiotika v lékárně, ale existují také možnosti nechat si je namíchat na míru!

Stojí za to přečíst:

- Ed Yong: Obsahují davy
- Justin a Erica Sonnenburgovi: Zdravá střeva
- Radkin Honzák: Ať žijou mikrouti
- Adrian Schulte: Jak si hýčkat zdravá střeva
- Emeran Mayer: Druhý mozek

CHOLESTEROL: aby se nebylo čeho bát

Zvýšená hladina cholesterolu, tzv. hyperlipidemie, trápí takřka tři čtvrtiny dospělé populace. Patříte mezi ně? A víte, jak se vysokého cholesterolu účinně zbavíte?

Cholesterol je látka podobná tuku, která se nachází v každé buňce lidského těla, v tělech zvířat, hmyzu či koryšů. Podílí se na výrobě vitamínu D, buněčných membrán, na produkci hormonů či žlučových kyselin pro trávení tuku. A aby si jeho potřebnou hladinu tělo udrželo, vyrábí si jej zčásti samo. A část přijímáme potravou.

Prospívá, ale také přináší fatální rizika

Přestože se mu nedá upřít zásadní podíl na fungování těla, často dostáváme od lékařů varování, abychom cholesterol drželi v určité hladině. „Cholesterol totiž cirkuluje v krevním oběhu a má schopnost se ukládat do tkání a výstelky cév. Lidé s vyšší hladinou cholesterolu mají vyšší riziko cévní mozkové příhody, infarktu myokardu a dalších zdravotních komplikací,“ uvádí MUDr. Eva Kociánová, Ph.D. z Centra pro hypertenzi a sekundární prevenci I. interní kliniky Fakultní nemocnice Olomouc. Jenže takové riziko nepředstavují všechny druhy cholesterolu. A jestliže laicky rozlišujeme cholesterol na „hodný“ či „dobrý“ a „zlý“, pak si musíme dávat pozor hlavně na ten druhý.

Nepřítel za branami

„Celkový cholesterol rozdělujeme na HDL (High Density Lipoprotein) a LDL (Low Density Lipoprotein). HDL cholesterol je protektivní, ochranný, laikům říkáme, že ‚dobrý‘. A pokud mají lidé právě v jeho případě vyšší hladinu, mají i nižší riziko kardiovaskulárních příhod,“ vysvětluje MUDr. Kociánová a pokraču-



je: „LDL cholesterol naopak přezdívaný ‚zlý‘ se ve vyšší hladině ukládá ve stěně cév a tvoří pláty, které stěnu ztlušťují, způsobují ztrátu pružnosti a poruchu funkce její výstelky. Nakonec blokuji správný průtok krve. Takový plát se může drobit nebo i prasknout a způsobit kardiovaskulární katastrofu, jako je infarkt myokardu nebo cévní mozková pří-

hoda. Čím vyšší je LDL cholesterol, tím vyšší je riziko kardiovaskulární příhody.“

Každý potřebuje cholesterolu jiné množství

„Ideální hodnota, nebo spíše nejvyšší akceptovatelná hodnota LDL-C, je individuální a závisí na kardiovaskulárním riziku konkrétního pacienta,“ konstatuje

lékařka. Toto riziko závisí na věku, na tom, jestli kouříte, jak je na tom váš krevní tlak, s jakými se potýkáte onemocněními, nebo i na oblastí, ve které žijete. „Například pro člověka, který je jinak zdravý a nemá žádnou přidruženou nemoc, může být vhodná hodnota LDL-C méně než 3 mmol/l, zatímco pro jiného, který už prodělal kardiovaskulární příhodu, je to méně než 1,4 mmol/l. Je dobré zeptat se svého lékaře, která hodnota je doporučena konkrétně pro vás, a respektovat opatření, které k ní vedou jako vlastní cíl léčby,“ říká k tomu MUDr. Eva Kociánová, Ph.D.

Doporučené cílové hodnoty LDL-C podle kategorií rizika:

Nízké riziko..... < 3 mmol/l
Střední riziko < 2,6 mmol/l
Vysoké riziko < 1,8 mmol/l
Velmi vysoké riziko... < 1,4 mmol/l
Extrémní riziko < 1 mmol/l

Sledování v rámci prevence

Kdy nebo kde zjistíte, jak jste na tom s cholesterolem vy? Během preventivních prohlídek u obvodního lékaře, kde dostanete žádanku na krevní vyšetření, jehož součástí bude i sledování hladiny cholesterolu. A v některých, spíše závažnějších případech si můžete příznaků všimnout i sami. Navzdory zažitě představě, že vysoký cholesterol neboli a není vidět, není to tak jednoznačné. „Někteří lidé s vysokým cholesterolem mohou mít usazeniny viditelné na očních víčkách, na oku nebo šlachách, například na patě,“ říká lékařka.

Za něco může genetika, za něco my sami

Za rizikem vysokého cholesterolu každopádně stojí genetika, ale také životní styl. Platí, že k vyššímu cholesterolu může vést nedostatek pohybu a spánku, přemíra stresu a samozřejmě přejídání a nevhodná skladba potravin.

V této souvislosti je důležité připomenout, že obdobím, které zvýšení cholesterolu nahrává, je konec roku. „Vánoční svátky jsou Štědrý den, Boží hod, Sv. Štěpán, Silvestr a Nový rok. Za těchto

pět dní není třeba řešit nízkocholesterolovou dietu. Pokud ale vaše svátky trvají od Mikuláše do půlky ledna, cholesterol se vám zcela jistě zvýší. Čili si dobroty užívejte jen v ty skutečné sváteční dny,“ usmívá se MUDr. Kociánová.

Léčba začíná na talíři

Pokud už víte, že trpíte vysokou hladinou cholesterolu, neobejdete se bez změny životního stylu. Máte-li nadváhu, pomůžte, když začnete hubnout, tedy když do svého života zapojíte pohyb a zaměříte se na skladbu stravy.

Při nedostatečném účinku těchto tzv. režimových opatření a u vysoce rizikových pacientů přichází na řadu léky. Základní a nejproověřenější jsou statiny, u nichž je prokázáno, že snižují četnost kardiovaskulárních komplikací a prodlužují život.

„Principem jejich účinku je snížení vlastní produkce cholesterolu a jeho rychlejší odstraňování. Zásadní je nicméně brát je pravidelně. Jiné léky zabraňují vstřebávání cholesterolu ve střevě a existují i léky na principu protilátek, jež se aplikují jednou za dva týdny, nebo dokonce jednou za šest měsíců podkožně. Tyto léky jsou vyhrazeny pro speciální vysoce rizikové skupiny pacientů,“ podotýká MUDr. Kociánová.

Zvláštní varování pro muže

Vysoká hladina cholesterolu negativně ovlivňuje i sexuální život mužů. Respektive může být příčinou potíží s erekcí. K té totiž může vést porucha funkce výstelky cév, kterou mimo jiné způsobuje i vysoký LDL-cholesterol. A čím více LDL je v krevním oběhu, tím větší je pravděpodobnost vzniku problémů s erekcí nebo impotence. „Porucha potence může být také prvním příznakem srdečně-cévního onemocnění a muži s těmito problémy mají být řádně vyšetřeni i internistou nebo kardiologem,“ varuje lékařka.

OZP PŘÍSPÍVÁ

Pokud vám praktický lékař za účelem snížení hladiny cholesterolu doporučí redukci váhy, můžete u OZP využít příspěvek na odborné poradenství certifikovaného nutričního terapeuta ve výši až 10 000 korun (v závislosti na počtu kreditů nashromážděných ve VITAKARTĚ).

Pozor na mýty!

„MÁM V POŘÁDKU DOBRÝ CHOLESTEROL, JE TO OK!“

Ne nutně, důležitý je hlavně poměr „dobrého“ a „zlého“.

„ŽIJU ZDRAVĚ, TAK TO VŮBEC NEMUSÍM ŘEŠIT!“

Existuje skupina pacientů s genetickým předpokladem ke zvýšenému LDL-cholesterolu, která ve střední Evropě není malá. A tyto lidé s hladinou LDL-c nic moc nezmůžou a musí být i při zdravém životním stylu léčeni léky.

„MÍSTO LÉKŮ STAČÍ ČESNEK, TAKY SNIŽUJE CHOLESTEROL!“

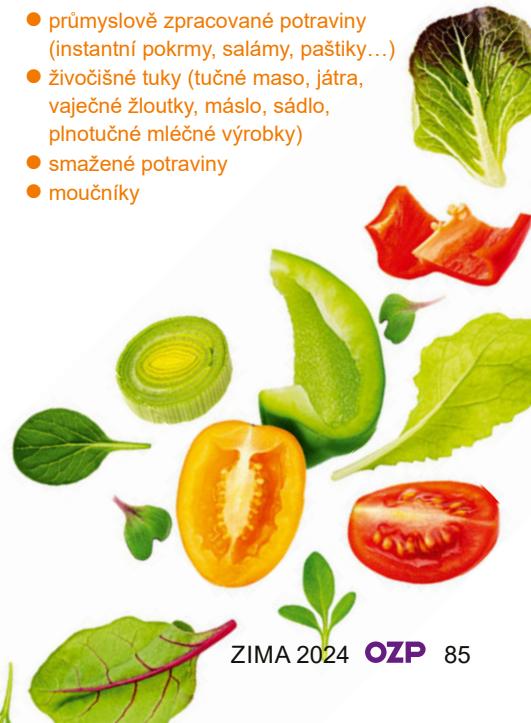
Bylo by to úžasné, ale neexistují pro to žádné důkazy.

Hodí se jíst:

- hodně zeleniny
- ovoce
- ryby
- mořské plody
- ořechy a semínka obsahující rostlinné oleje a vlákninu

Zapomeňte na:

- průmyslově zpracované potraviny (instantní pokrmy, salámy, paštiky...)
- živočišné tuky (tučné maso, játra, vaječné žloutky, máslo, sádlo, plnotučné mléčné výrobky)
- smažené potraviny
- moučnický



VÁNOČNÍ

symfonie

Toužíte po štíhlé linii a neradi byste příliš hřešili? Máme pro vás nejen několik tipů, jak si dopřát lehčí verze cukroví bez lepku, cukru nebo mouky, ale ještě mnohem víc.

RECEPTY, TEXT A PRODUKCE: **Petra Lamschová**, FOTO: **Alena Hrbková**,
FOOD STYLING: **Milena Volfová**, DECOR STYLING: **Markéta Zindulková**

10 tipů, jak na cukroví a recepty

Bojíte se vánočního mlsání? Máme pro vás řešení, jak udělat nejhezčí svátky roku alespoň o něco zdravější. Vyzkoušejte naše tipy.

1. Vyměňte obyčejnou pšeničnou mouku za zdravější variantu. Vyzkoušet můžete různé druhy, třeba pohankovou, kokosovou, ořechovou či špaldovou. A pokud byste se do toho chtěli opravdu opřít, pak můžete mouku nahradit rozmixovanými fazolemi nebo cizrnou.

2. Počítejte s tím, že se celozrné mouky chovají trochu jinak než mouky klasické. Většinou pojmu daleko více tekutiny, takže při pečení to chce vsadit na osvědčené recepty, nebo doplnění zdravějších tuků či vajec. Případně nějakého vláčnějšího pojidla.

3. Abyste se zbavili mléčných bílkovin, můžete je nahradit rostlinnými nápoji. Lze ale použít také mléčné výrobky bez laktózy.

4. Pozor na máslo. Mléčné bílkoviny v másle se zbavíte tak, že použijete tzv. ghí neboli přepuštěné máslo. Ideální na pečení je také slunečnicový, řepkový nebo kokosový olej.

5. Zajímavou náhražkou tuku mohou být rozmačkané banány, avokádo nebo třeba bílý jogurt.

6. Sladit můžete nejen klasickým, případně třtinovým cukrem, ale také medem, javorovým, rýžovým či jiným sirupem, nebo dokonce bylinkou stévií. Sladkou chuť dodá cukroví ovšem i nasekané ovoce, například datle.

7. Pokud dáte méně cukru, můžete přidat něco, co pečený pokrm obohatí, více ovoní a navodí pocit sladkosti. Přesně tak zafunguje mletá skořice, vanilka, citronová šťáva nebo kůra apod.

8. Klasický prášek do pečiva lze nahradit kypřicím práškem bez fosfátů nebo jidlou sodou.

9. Tučné a sladké krémy nahradte pomazánkou z ořechů a karobu. Přimíchat můžete také mandlové máslo a dosladit případně rýžovým sirupem.

10. Nahradit při pečení můžete i vejce. Jde to gelem z chia semínek, solamylem s vodou nebo třeba vajahitem, což je rostlinná náhrada vajec.

Celozrná vánočka

INGREDIENCE NA 2 VÁNOČKY:

- 500 g mouky (200 g celozrné pšeničné, 200 g celozrné špaldové, 100 g pšeničné polohrubé či hladké)
- droždí (1 kostka čerstvého nebo 1 sáček sušeného)
- citronová kůra
- 100 g rýžového sirupu
- vanilkový cukr (v bio kvalitě)
- 100 g másla
- 250 ml mandlového nebo sójového mléka
- 2 bio vejce
- špetka soli
- rozinky (předem namočené v teplé vodě)
- mandle

POSTUP:

Mouky prosejeme a smícháme se sušeným droždím (u čerstvého nejprve připravíme kvásek ze 2 lžic mouky, trochy cukru a 3 lžic mléka a necháme na teple vzejít). Do mouky s droždím přidáme citronovou kůru, rýžový sirup, vanilkový cukr a rozpuštěné máslo. Zpracováváme vařečkou a zaděláme vlahým mlékem smíchaným se žlutkou a špetkou soli. Těsto dobře prohněteme a vmícháme rozinky i většinu nasekaných mandlí (zbytek necháme na posyp). Když se těsto nelepí na vařečku, přeneseme ho na vál, 10 minut propracováváme a necháme v teple vzejít (asi 2 hodiny). Poté rozdělíme těsto na poloviny a každou na šest kusů. Vyválíme je do pramenů a zapleteme. Vánočky necháme 30 minut kynout na plechu vyloženém pečicím papírem a troubu zapneme na 200 °C. Před pečením vánočky potřeme rozšlehanými bílkami a posypeme mandlemi. Po 10 minutách pečení snížíme teplotu na 140–150 °C (15 minut) a dopékáme na 100 °C opět 15–20 minut. Zda je vánočka upečená, zjistíme pomocí špejle. Pokud se těsto nechytá, je hotovo.

Tip:

Pokud chcete přece jen trojku zhrějit, dovolte si vánočku poprášit moučkovým cukrem se špetkou vanilky.



Mandlová srdíčka

bez mouky

INGREDIENCE:

- 1/2 hrnku kešu oříšků
- 1/2 hrnku mandlí
- špetka soli
- 3 polévkové lžice javorového sirupu
- 2 polévkové lžice kokosového oleje

pasta na zdobení:

- 100 g arašídového másla
- 1 polévková lžice kakaa
- 1 polévková lžice javorového sirupu

POSTUP:

Mandle a kešu ořechy rozeemele najemno. Promícháme, přidáme sůl, javorový sirup a kokosový olej a vypracujeme tuhé těsto. Pokud by bylo příliš řídké, přidáme namleté ořechy. Z těsta uděláme váleček, zabalíme do potravinové fólie a dáme do ledničky odpočinout minimálně na hodinu, ale ideálně přes noc. Arašídové máslo smícháme s javorovým sirupem a kakaem. Z odpočinutého ořechového těsta vyválíme plát o síle asi 0,3–0,5 cm a vykrajujeme z něj třeba srdíčka. Na každé dáme lžičkou kopeček arašídové směsi a zdobíme mandlí nebo lískovým oříškem.

Tip:

Fantazii se meze nekladou, takže můžete z těsta vykrojit cokoli.



Bezlepkové banánky v čokoládě

INGREDIENCE:

- balíček bezlepkových piškotů
- 2 banány
- 2 tabulky hořké čokolády

POSTUP:

Mezi dva piškoty dáme plátek banánu, spícháme párátkem a obalíme v čokoládě, kterou jsme si rozpustili ve vodní lázni. Necháme okapat a dáme ztuhnout na plech vyložený pečicím papírem nebo potravinovou fólií.

Tip:

*Můžete zdobit ještě
nastrouhaným
kokošem*



Pohankové vanilkové rohlíčky

INGREDIENCE:

- 560 g pohankové mouky
- 80 g moučkového cukru
- 200 g lískových oříšků
- 400 g másla
- vanilkový a moučkový cukr na obalení

POSTUP:

Mouku prosejeme, dáme do mísy, přidáme moučkový cukr a jemně mleté lískové oříšky. Promícháme, uděláme důlek a přidáme změkklé, na kousky nakrájené máslo. Vypracujeme těsto, dáme do mísy a přikryjeme (těsto můžeme také zabalit do fólie). Dáme odležet do studena, ideálně přes noc. Z těsta pak před pečením krájíme menší kousky a z nich vyválíme válečky o průměru cca 1,5 cm. Rozkrájíme je na kousky široké asi 1–1,5 cm, podle toho, jak chceme mít rohlíčky velké. Z každého kousku vyválíme malý váleček a z něj vytvoříme rohlíček. Postupně je dáváme na plech. Pečeme ve středně vyhřáté troubě na při 170 °C asi 20 minut nebo dorůžova. Necháme trochu vychladnout a ještě teplé obalujeme ve směsi moučkového a vanilkového cukru.



Kokosové bonbony *bez mouky a mléka*

INGREDIENCE:

- 90 g strouhaného kokosu
- 3 lžičce kokosového oleje
- 2 lžičce medu
- 1 lžička

vanilkového extraktu

- špetka soli

na ozdobu:

- 90 g kvalitní hořké čokolády
- strouhaný kokos

POSTUP:

Do mísy dáme strouhaný kokos, kokosový olej, med, vanilkový extrakt a sůl. Vše umixujeme dohladka. Ze směsi tvoříme různé tvary o velikosti asi 2 x 1 cm. Hotové bonbony dáme zatuhnout do mrazáku. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu a bonbony jí pokapeme. Posypeme strouhaným kokosem a necháme opět ztuhnout.

Najdeš mezi oběma obrázky 5 rozdílů?



Spočítej, kolik je v zimním lese stromčků od každého druhu.
Čísla zapiš do políček.



Vezmi si pastelku a zkus jedním tahem obtáhnout všechny přerušované čáry!



Vybarvi ptáčka a větvíčku s jeřabinami!



SUDOKU

lehké

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

střední

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

těžké

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

Jan Werich: „Smích a pláč jsou nejcennější...“

POMŮCKA: MENHIR	RODIČKA	ČÁST POSTROJE	CHIRURGICKÝ NÁSTROJ		ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	VAROVÁNÍ	ZEMINA NA KORENECH	INICIÁLY SPISOVATELE KLÍMY	TVOJE OSOBA
TRÁSNOVÝ SMETÁK				OCHOZ					
LIDOOV ANGLICKY				JIHOASUSKÉ STROMY					
				VYHYNULÝ CHOBOVN.					
ČÁST KROUVU					ZNAČKA MILLITRU			2. DÍL TAJENKY	CITOSLOVCE ODPORU
					PŘÍTEL ČLOVEKA				
OTOMAN							ZIVNOSTENSKÁ BANKA ZKR.		
							PLAZ		
NECHŤ				PŘEDHIST. KÁMEN					
				INIC. TENIS. IVANŠEVICE					
	CENA	MUŽSKÉ JMÉNO							ZVLÁŠTNOSTI
		1. DÍL TAJENKY							
TĚLOCVIČNÝ PRVEK						PACH			
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.							ZNAČKA HEKTARU		
DISKŮZEJ ZKR.							NEBO ANGLICKY		
CHEM. ZN. NEONU							NEBO KNIŽNĚ		
OBŘENÝ TRANSPORTÉR ZKR.							MPZ LITVY		
							VODNÍ HLODAVEC		
INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO				TÝKAJÍCÍ SE SLADIDLA	NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000		HOTELOVÝ SLUHA		
							VYKONAVATEL POMSTY		
JEDNÁNÍ							MEZINÁRODNÍ OLYMPIJSKÝ VÝBOR ZKR.		HLUK
	INICIÁLY HERECKY BALZEROVÉ	DOVEDNOST					SHROMAŽDOVÁNÍ		
		MAŘIT					ASI		
EVROPSKÁ HOSPODÁŘSKÁ KOMISE					POHYBY TÁGEM				
					OHMATÁNÍ				
ŠLECHTICI							INIC. FOTB. KVAŠNÁKA		
							BOX. MUHAMMAD ???		
	RAJČATA							NÁRODNÍ DIVADLO ZKR.	JÍL SLOVEN.
	INICIÁLY HERCE PRACHAŘE								
DRAMATICKÝ									
OPEŘENEČ						SÍŤ PRODEJEN POTRAVIN			

Bengálské přísloví: „Hlupák...“

POMŮCKA: ACHIL, BOLS. IŠA, KYCHTA, OMV, SIS	PŮVODNÍ OBYVATEL MEXIKA	PUŠKY HOVOR.	ZVUK TROUBENÍ	JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO	VEŽÍČKA NÁREČNÉ		SIBIŘSKÝ VELETOK	3. DÍL TAJENKY	HODNÉ UPEČT	
PRACOVNÍ PORADA						SÍŤ ČERPACÍCH STANIC				
1. DÍL TAJENKY						HOTELOVÝ SLUHA ANO RUSKY				
ČAJ ZASTAR.			AUTOMAT. ŽEL. DOPR. STAROŘECKÉ JMÉNO			UNIVERZITA PALACKÉHO				
ÚDOBÍ				VEŠKERÉ		TYKAJÍCÍ SE ŽABY				
HORNÍ ČÁST VYSOKÉ PECE				SHLUK ROSTLIN		ZNAČKA ARCUSU				
	OBYVATEL BOLÍVIE	OBYVATEL EVROPY			ZŮSTAT	INIC. HERCE SVĚRÁKA				
SLADKÝ ALKOHOL. NÁPOJ		DĚLATI ZNOVU			ČESKÝ REŽISÉR VLADIMÍR ???				ODROČEN	
INICIÁLY HERCE PAVELKY							EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.			
SOLMIZAČNÍ SLABIKA							URANOVÉ DOLY ZKR.			
INICIÁLY SPISOVATELE KLÍMY							INICIÁLY HERECKY LAURINOVÉ			
VELKOBCHOD ZKR.							MINISTER. OBRANY ZKR.			ROZMLUVIT
INICIÁLY HERCE VYSKOČILA			VÍCEKRÁT ZATÁHNOUT	INICIÁLY ZPĚVAČKY NAVAROVÉ		ČÁST KOSTELA PANOVNÍ-KOVO				
HUDEBNÍ ŽÁNŘ					PRAVĚKÉ ZBRANĚ					
UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY					DRUH ROSTLINY					
EMOCE				DIVORANA			SLOVENSKÉ CHLAPECKÉ JMÉNO		ÚTOK	
	JEDNOTKA ELEKTRICKÉHO ODPORU	VELEBENÍ BOHA PODLE								
OCEŇOVAT										
2. DÍL TAJENKY						PROVINĚNÍ				
VYTOUŽENÝ CÍL						NAPUČ-LINA				

SUDOKU

lehké

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

střední

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

těžké

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



10 důvodů, proč být klientem OZP

1. **Klientská aplikace VITAKARTA**

VITAKARTA je nabitá funkcionalitami a s její pomocí si s OZP vyřídíte prakticky cokoli, kdykoli a odkudkoli už od 15 let věku. Po pouhém vyfocení účtenky můžete čerpat některý z příspěvků.

2. **Více než 40 benefitů**

Benefitní programy jsou plné příspěvků pro všechny věkové skupiny. OZP vás tak podporuje v prevenci závažných onemocnění a zdravém životním stylu.

3. **Asistenční služba**

Živí operátoři vám pomůžou každý pracovní den najít lékaře nebo objednat na vyšetření. Online můžete požádat o konzultaci s praktičkem nebo ambulantním specialistou.

4. **Odměňování za prevenci**

Prostřednictvím kreditů na „osobním účtu“ ve VITAKARTĚ vás OZP odměňuje za zodpovědný přístup ke zdraví, absolvování preventivních vyšetření, pohyb, dárcovství atd.

5. **Online komunikace**

Se svou OZP můžete komunikovat pohodlně odkudkoli prostřednictvím VITAKARTY a dalších online kanálů: e-mailu, elektronické podatelny, sociálních sítí...

6. **Kontrola vykázané péče**

Prostřednictvím aplikace VITAKARTA máte perfektní přehled o zdravotní péči vykázané na vaše rodné číslo. Můžete ji zkontrolovat, schválit a my vás za to odměníme kredity.

7. **Ověřování lékových interakcí**

Díky online funkcionalitě ve VITAKARTĚ si jako jediní můžete kdykoli ověřit možné interakce vašich léků s jinými léčivými přípravky, potravinami a nápoji.

8. **Laboratorní výsledky v mobilu**

Unikátní funkce, kterou jinde nenajdete. Díky spolupráci OZP s velkými sítěmi laboratoří máte ve VITAKARTĚ náhled laboratorních vyšetření, můžete je ukázat nebo přeposlat dalšímu lékaři.

9. **Pobočky po celé ČR**

OZP je vám blízko ve všech krajích ČR. Pokud vám nevyhovuje online komunikace, můžete navštívit kteroukoli z poboček nebo expozitur.

10. **Výhodné pojištění**

Ve spolupráci s dceřinou společností OZP, pojišťovnou Vitalitas, mohou všichni pojištěnci čerpat cestovní a úrazové pojištění Vitalitas se slevou, nebo úrazové pojištění novorozenců do jednoho roku dokonce zdarma.

1 Základní osobní údaje**Identifikační osobní údaje**

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo pojištěnce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Státní příslušnost	<input type="text"/>		
Datum narození	<input type="text"/>	Pohlaví (zaškrtněte)	<input type="checkbox"/> muž	<input type="checkbox"/> žena	

Adresa trvalého pobytu

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSČ	<input type="text"/>

Zákonný zástupce

Jméno	<input type="text"/>	Příjmení	<input type="text"/>	Titul	<input type="text"/>
Číslo zástupce (rodné číslo)	<input type="text"/>	Datum narození	<input type="text"/>		

Kontaktní adresa (pokud se liší od adresy trvalého pobytu)

Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné/orientační	<input type="text"/>
Obec	<input type="text"/>	PSČ	<input type="text"/>

Kategorie pojištěnce (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> OBZP (samoplátce)	<input type="checkbox"/> OSVČ	<input type="checkbox"/> Zaměstnanec	Státní:	<input type="checkbox"/> dítě / student	<input type="checkbox"/> mateřská dovolená
				<input type="checkbox"/> důchodce	<input type="checkbox"/> evidence ÚP

Dosavadní zdravotní pojišťovna (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> 111 VZP	<input type="checkbox"/> 201 VOZP	<input type="checkbox"/> 205 ČPZP	<input type="checkbox"/> 209 ZP Škoda	<input type="checkbox"/> 211 ZPMVČR	<input type="checkbox"/> 213 RBP
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Údaje o OSVČ

IČO	<input type="text"/>	Číslo účtu pro platby pojistného	<input type="text"/>	Kód banky	<input type="text"/>
-----	----------------------	-------------------------------------	----------------------	-----------	----------------------

2 Kontakty pro elektronickou komunikaci

E-mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
--------	----------------------	---------	----------------------

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení známých / zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingová akce OZP	<input type="checkbox"/> benefity OZP
--	--	--	---------------------------------------

Prohlášení

Při změně zdravotní pojišťovny jsem splnil/splnila lhůty stanovené pro změnu zdravotní pojišťovny podle § 11a zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. Prohlašuji, že všechny osobní údaje uvedené na tomto formuláři jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem stvrzuji též svoji vůli stát se pojištěncem OZP v nejbližším možném termínu.

Datum	<input type="text"/>	Podpis	<input type="text"/>
-------	----------------------	--------	----------------------

Vyplní OZP**1 Informace o zpracování osobních údajů**

Správce Vašich osobních údajů je **Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví**, IČO: 471 14 321, se sídlem Praha 4, Roškotova 1225/1, PSČ 140 00, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen „OZP“). Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů OZP jsou: e-mail: dpo@ozp.cz, telefon: 261 105 196, adresa sídla OZP.

Účelem zpracování osobních údajů je **provádění veřejného zdravotního pojištění** na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění, zákona č. 280/1992 Sb., o resortních, oborových, podnikových a dalších zdravotních pojišťovnách, v platném znění, a zákona 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění. Právním základem zpracování je článek 6 odst. 1 písm. c) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), (dále jen „nařízení“), jedná se o zpracování osobních údajů, které je nezbytné pro splnění právní povinnosti, která se na OZP, jakožto zdravotní pojišťovnu, vztahuje.

Poskytnutí základních osobních údajů je zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostat legislativnímu účelu zpracování). Poskytnutí údajů podle bodu č. 2. na přední straně je dobrovolné a slouží k zajištění efektivní komunikace mezi Vámi a OZP. OZP Vám také může zasílat informace a novinky o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví. OZP Vaše osobní údaje uchovává po dobu trvání pojistného vztahu a dále po dobu 10 let od ukončení pojištění, resp. od vyrovnání všech vzájemných závazků, a dále po dobu nezbytně nutnou pro účely evidence hrazených zdravotních služeb.

V případě, že OZP poskytnete svůj e-mail a číslo mobilního telefonu, OZP Vám zdarma zřídí přístup do zabezpečeného portálu VITAKARTA, kde máte k dispozici dálkový přístup k Vašemu osobnímu účtu s údaji o službách hrazených z veřejného zdravotního pojištění podle § 43 odst. 2 zákona č. 48/1997 Sb. Tento portál slouží i jako komunikační kanál s OZP a můžete skrze něj například čerpat benefity poskytované ze strany OZP. Přístupové údaje jsou dočasné, aktivace přístupu z Vaší strany je zcela dobrovolná. Současně s tím můžete tuto službu využít i pro osoby, jejichž jste zákonným zástupcem. Služby našeho portálu VITAKARTA jsou zdarma.

Máte **právo** požadovat od OZP přístup k osobním údajům a informace podle článku 15 nařízení, právo na opravu (doplnění) osobních údajů podle článku 16 nařízení nebo výmaz z důvodů uvedených v článku 17 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, máte právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu osobních údajů. Pokud je pravděpodobné, že určitý případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob, OZP Vám oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu.

OZP je oprávněna využít Vaše jméno, příjmení, adresu a elektronické kontaktní údaje za účelem zaslání informací a novinek o své činnosti a službách zaměřených na podporu Vašeho zdraví na základě **oprávněného zájmu** podle článku 6 odst. 1 písm. f) nařízení. Kdykoli máte právo **vznést námitku** proti tomuto využití Vašich osobních údajů, na jejímž základě OZP již nebude Vaše osobní údaje pro tento účel zpracovávat. Důvod změny zdravotní pojišťovny OZP využívá k hodnocení efektivnosti své propagační činnosti a případně nabídce svých akcí na podporu zdraví lékařům a zaměstnavatelům. Stejně tak z důvodu oprávněného zájmu na ochranu Vašich osobních údajů proti zneužití Vás OZP požádá o provedení monitorovaného verifikačního hovoru výhradně za účelem potvrzení Vašeho zájmu o změnu zdravotní pojišťovny.

2 Souhlas se zasíláním nabídek produktů a služeb partnerů OZP na podporu Vašeho zdraví

V souladu s článkem 6 odst. 1. písm. a) nařízení můžete níže udělit svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení, adresa a elektronické kontaktní údaje za účelem zaslání nabídek produktů a služeb smluvních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP www.ozp.cz. Nabídky se týkají podpory Vašeho zdraví. Udělení souhlasu je dobrovolné a nemá žádný vliv na vztah mezi Vámi a OZP. Nad rámec práv uvedených výše máte právo svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 00 Praha 4 nebo na adrese dpo@ozp.cz, a právo na přenositelnost osobních údajů podle článku 20 nařízení.

 Souhlasím

Další informace o zpracování osobních údajů jsou k dispozici na webových stránkách OZP www.ozp.cz (v sekci **Informace • Ochrana osobních údajů**).



**ABYSTE SI MOHLI
UŽÍT ZIMNÍ LYŽOVAČKU
BEZ OBAV**

Pojistěte
svoji rodinu
na tuzemské
i zahraniční cesty.

~~1190 Kč~~
ZDARMA



ABYSTE VČAS ODHALILI RIZIKO RAKOVINY KŮŽE

Samovyšetření kůže
jednoduše a online
s mobilní aplikací SkinVision.
Citlivost až 95 %.