



## Provoněný svět

Co je aromaterapie?

## Člověk a kůň

Vztah trvající tisíciletí

„Děkuji,  
zachránila  
jste mi  
život.“

Rozhovor s MUDr. Sylvou Zajícovou,  
garantem kampaně Spolu proti melanomu



# VAŠE ZDRAVÍ POD PALCEM

## JEDNODUŠE, BEZ CESTY NA POBOČKU



kód pojišťovny

205

### V NAŠÍ APLIKACI ZDRAVÍ V MOBILU SI MŮŽETE NAPŘÍKLAD:

nechat proplatit preventivní programy, včetně programu Bonus Plus



získat v programu Krok pro zdraví odměnu za kroky, které nachodíte



prohlédnout výpis bodového účtu Bonus Plus, včetně registrace



přidat oprávnění na děti ke svému účtu



hlídat termíny preventivních prohlídek

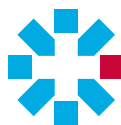


zkontrolovat výdaje za vaši péči



vyřídít registraci do E-přepážky

**Připravujeme pro vás nové funkce!**



**Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna**

**30 let**

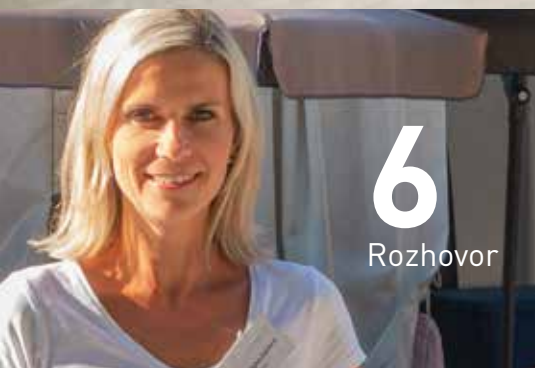
**zdraví v bezpečí**

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





4

Provoněný  
svět

6

Rozhovor



10

Člověk a kůň



12

Létání pro život

## VÁŽENÉ KLIENTKY A VÁŽENÍ KLIENTI, MILÍ PŘÁTELÉ.

Dostává se vám do rukou klientský časopis Plus pro zdraví, který vydala Česká průmyslová zdravotní pojišťovna pro rok 2022.

Vydání našeho klientského časopisu, který právě čtete, spadá do roku, v němž si naše zdravotní pojišťovna zároveň připomíná 30 let od svého založení. V ČPZP tedy máte kvalitního partnera, pečujícího o vaše zdraví již od roku 1992. V průběhu let jsme se z malé, regionální zdravotní pojišťovny vypracovali na přední místo v systému veřejného zdravotního pojištění. Dobře si uvědomujeme, že je to i zásluhou důvěry našich klientů a partnerů, a děkujeme vám, že jste s námi.

Po celých třicet let našeho působení na trhu veřejného zdravotního pojištění se vám snažíme poskytovat kvalitní služby. Naplňujeme vaše potřeby a požadavky prostřednictvím vysokého pracovního nasazení našich zaměstnanců, ať už jste s námi v osobním, telefonickém, písemném či online kontaktu. Usilujeme o pestrost a inovace v nabídce preventivních programů, a především o neustálé zlepšování našich služeb. Vycházíme maximálně vstříc klientům, kteří preferují bezkontaktní online služby. Z toho vyplývá permanentní rozšiřování a zkvalitňování rozsahu digitálních služeb, které jsme připraveni takto nabídnout. Patří sem například online služby pro naše podnikatele nebo možnost proplácení preventivních programů bez nutnosti návštěvy pobočky. O tom si ostatně můžete více přečíst na dalších stránkách našeho časopisu.

Nacházíme se bohužel v nelehké době. Po pandemii onemocnění covid-19 tu máme současnou geopolitickou situaci, která vyústila v uprchlickou vlnu občanů



Ukrajiny. Mohu vás ujistit, že uvedené krizové situace nás zatím nijak výrazně neovlivnily. Jak víte z mých předchozích vyjádření, máme výhodu v tom, že jsme silná, finančně zdravá a stabilní instituce, takže můžeme i za těchto nepříznivých podmínek řádně plnit své základní poslání. Tím je zajištění a úhrada potřebné, kvalitní a dostupné zdravotní péče svým klientům. Doufejme, že tak jak odezněla pandemie covidu-19, skončí brzy i současné obtížné období.

Jsem opravdu rád, že vám i letos můžeme prostřednictvím našeho časopisu poskytnout rady, zajímavosti, užitečné i další poutavé informace. Představíme vám například nové funkce naší mobilní aplikace Zdraví v mobilu, rozšíření online služeb pro OSVČ a také naši letošní novinku – preventivní program Krok pro zdraví. Dále se dozvíte něco o hipoterapii nebo aromaterapii. V neposlední řadě si dovoluji upozornit na téma záchranu života z pohledu pilota vrtulníku záchranné služby i na dobrovolné dárce krve.

Milé čtenářky, milí čtenáři, vážení klienti, přeji vám víc než kdykoli předtím pevné zdraví, bezpečí a spokojenost v osobním i pracovním životě.

JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.  
generální ředitel  
České průmyslové zdravotní pojišťovny

### PLUS PRO ZDRAVÍ

Časopis České průmyslové zdravotní pojišťovny

Vydává: ČPZP, Jeremenkova 161/11, 703 00

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

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

Redakční rada: Útvar ředitele pro marketing

ČPZP | tisková mluvčí ČPZP | Grafická úprava:

I.N.GLOBAL a.s. | Vydáno: září 2022 | Náklad:

17 500 ks | Vydání jedenkrát ročně | Místo vydání:

Ostrava | Identifikační číslo: 47672234 | Registrace:

MK ČR E 1481 | Autorem snímku na titulce je Eva

Palkovičová – www.palkovicova.com

# Provoněný svět

Když si chce doma navodit příjemnou atmosféru, zapálí svíčky a do difuzéru si připraví směs éterických olejů – čtyři kapky pomeranče, dvě kapky geránia a kapku skořice. A pak si pustí hudbu nebo audio meditaci. Tak relaxuje odborná aromaterapeutka Renáta Šulcová z Vlkovic u Fulneku.

## Aromaterapie není jen váš koníček. Vy jste ji vystudovala.

Ano, na Institutu aromaterapie v Praze. Tato škola mi otevřela dveře nejen k aromaterapii, ale také k tradiční čínské medicíně, fytoterapii, reflexologii, akupresuře a masáží.

## V čem spočívá síla a kouzlo aromaterapie?

Aromaterapie je jedinečná metoda, která pracuje s člověkem holisticky, tedy celkově. Éterické oleje se vyrábějí z aromatických rostlin a přebírají jejich účinné látky, kterými pak působí na fyzické tělo. A jejich vůně působí na psychiku člověka.

Lidé aromaterapii využívají k léčbě různých projevů nemocí, od nachlazení přes bolesti hlavy a kloubů až po péči o křečové žíly, různé kožní problémy, nízký či vysoký tlak a podobně. Éterické oleje se používají také v kosmetice při péči o pokožku, pleť, vlasy a celé tělo. Mají blahodárný vliv na děti, na ženy v těhotenství i po porodu, prospívají seniorům. Jediné, co je potřeba dodržet, je bezpečnost éterických olejů, jejich dávkování a kontraindikace.

Ráda aromaterapii doplňuji také o tradiční způsoby využití bylinek, jako jsou čaje, obklady, tinktury a další. Za bylinkami vyrážím do přírody už brzy zjara a sbírám je až do podzimu. Některé bylinky pěstuji na zahrádce, za jinými musím na hory. Většinou se ale řídím tím, co v našem kraji roste, a využívám sílu naší krásné přírody Poodří.

-gl-

Foto: archiv Renáty Šulcové

## RECEPT PRO VÝROBU MASÁŽNÍ SMĚSI NA UVOLNĚNÍ SVALŮ

Připravte si 30ml lahvičku nebo skleněnou misku, do které přidejte éterické oleje v následujícím poměru: levandule 8 kapek, eukalyptus radiata 4 kapky a grep 3 kapky; poté přidejte 2 polévkové lžičce rostlinného oleje lisovaného za studena, například mandlový nebo slunečnicový. Pokud se chcete vyhnout kontraindikacím, které mají citrusové éterické oleje v reakci na sluneční záření, použijte grep bez furokumarinů, nebo se po použití nevystavujte 48 hodin sluníčku.



# Nestíhám, nestačím...



aneb

## ČAS PODNIKATELŮ ŠETŘÍ ELEKTRONICKÁ KOMUNIKACE

**„Přátelé, chvátám, chvátám, nemám chvíli klid. Já tam, já tam, dávno už měl být...“ Geniálně prostá a prostě geniální písnička Petra Skoumala a Zdeňka Svěráka vtipně naznačuje, jak jsme na tom s časem. Špatně. Broukem Kvapníkem počínaje a námi lidmi, konkrétně podnikateli, konče. A tak jsou vítány všechny dobré nápady, jak čas ušetřit. K nim určitě patří například elektronická komunikace se zdravotní pojišťovnou.**

Počet podnikatelů, kteří s ČPZP komunikují elektronicky, roste skokově. Podíl na tom mělo i omezení osobních kontaktů během epidemie onemocnění covid-19, kdy ČPZP v roce 2020 zaznamenala meziroční nárůst dokonce 44 procent ročně! Jen pro příklad: V roce 2021 komunikovalo s ČPZP prostřednictvím elektronické přepážky celkem 7 490 osob samostatně výdělečně činných, zatímco před pěti lety jich bylo jen 2 729.

Podnikatelé oceňují komfort, jednoduchost a bezpečnost tohoto způsobu komunikace, kdy kvůli přehledu OSVČ nebo přehled záloh a pro vyúčtování pojistného ani kvůli případnému penále nemusejí na poštu ani na pobočku. Stačí jen zaregistrovat se na adrese [portal.cpzp.cz](http://portal.cpzp.cz).

Postup je jednoduchý, navíc E-přepážka umí sama vyplnit údaje o pojištenci, které zná, a samozřejmě dopočítává vše, co dopočítat lze. V rámci projektu e-ČPZP mohou formulář Přehled OSVČ v E-přepážce navíc používat i osoby, které nejsou klienty E-přepážky. Nepřihlášený uživatel s pomocí E-přepážky Přehled OSVČ vyplní a data pak odešle jiným kanálem, například prostřednictvím datové schránky.

Přes elektronickou přepážku je také možné si nechat proplatit preventivní program, kontrolovat výdaje za zdravotní péči, hlídat termíny preventivních prohlídek, mít průkaz pojištěnce v elektronické formě, sjednat si výhodné cestovní pojištění atd. Přístup k těmto funkcím nabízí také mobilní aplikace Zdraví v mobilu ([www.zdravimobilu.cz](http://www.zdravimobilu.cz)), která je ke stažení zdarma na Google Play a App Store.

Stačí málo a podnikatelé si mohou notovat parafrází písničky, o které už byla řeč. „Přátelé, nechvátám, nechvátám, mám na chvíli klid. Já jsem tam, já jsem tam, kde už chtěl jsem být...“  
-gl-

**ČPZP se snaží svým klientům vyjít maximálně vstříc a vše jim co nejvíc usnadnit. K nejnovějším projektům elektronické komunikace, tedy bez cesty na pobočku, patří proplácení preventivních programů z mobilní aplikace, registrace do programu Bonus plus a proplácení tohoto programu z mobilní aplikace.**



# DĚKUJI, zachránila jste mi život

**O preventivně vzdělávací kampani ČPZP Spolu proti melanomu, a nejen o ní, hovoříme s MUDr. Sylvou Zajícovou, která je garantem zmíněného projektu.**



## Paní doktorko, proč jste se rozhodla pro dermatologii?

Po ukončení studia jsem začala pracovat v oboru pediatrie, ze které mám i atestaci, a postupem času jsem začala uvažovat o dětské dermatologii. Hodně malých pacientů má různé vrozené vady kůže, ale často také atopický ekzém nebo jiné infekční onemocnění kůže. Chtěla jsem jim od jejich potíží pomoci. Vzhledem ke změnám v atestačním systému po vstupu do EU jsem se nakonec rozhodla atestovat z oboru dermatologie pro děti i dospělé. Kůže je největší orgán lidského těla, takže i problematika a škála onemocnění kůže jsou velice široké.

## Specializujete se na některou část oboru?

Vzhledem k tomu, že mám i atestaci z pediatrie, ráda vyšetřuji malé pacienty, které nejčastěji trápí atopický ekzém. Věnuji se také lymfologii – léčbě otoků. Otoky bývají na dolních končetinách buď z důvodu primárního, vrozeného lymfedému, nebo jako sekundární projev chronické žilní nedostatečnosti

nebo po různých operacích, hlavně pokud se zasahuje do mízních uzlin. Otoky horních končetin nejčastěji vídáme po operaci nádoru prsu pro karcinom. Při léčbě nádoru dojde k poškození spádových lymfatických uzlin v podpaží buď chirurgicky, nebo poté při radioterapii a ruka začne natékat. Pro pacientky je to velice zatěžující, protože končetina je těžká, špatně ohebná, neobléknu se do rukávu košile. Při komplexní dekongestivní terapii jim můžeme aspoň částečně pomoci.

## Co vám vaše práce přináší, co naopak bere?

Mám svou práci ráda a baví mě. Ráda komunikuji s pacienty, naslouchám jejich potížím, které často souvisejí i s psychikou člověka. Samozřejmě je někdy náročné vyjít se všemi pacienty dobře, agresivita a tlak společnosti obecně rostou a cítíme to i my v ordinaci. Všichni chtějí být ošetřeni hned, rychle a léčba musí okamžitě zabrat. Bohužel to tak v medicíně nefunguje. I když použiji stejnou mast na stejné projevy, která u jednoho pacienta zabrala, u druhého nemusí. Obecně

profese lékaře je velice náročná a zasahuje i do soukromého života, je to opravdu posláním. Pacienti či známí volají, posílají fotky i v době volna. Je to dáno i tím, že dermatologie je vizuální obor. Některá onemocnění jsem schopna diagnostikovat i z fotky, ale někdy je třeba zjistit další okolnosti, vyšetřit celého pacienta, nejen jedno ložisko. Běžně mě na různých akcích zastavují lidé se slovy: „Můžeš se mi na to podívat?“ Není to jen se podívat, je to i zamyslet se, zjistit celkový stav pacienta a vymyslet léčbu.

## Co bývá na vaší práci nejtěžší, co vás na druhé straně motivuje a pozitivně nabíjí?

Těžké je, když se projevy vrací, protože hodně kožních chorob je chronických a my je neumíme úplně vyléčit, jen zmírnit. Tím, že kožní onemocnění je vidět, je často pro pacienty velice stresující a zhoršuje kvalitu jejich života. Také pro mě není jednoduché, když mám podezření na nádor kůže, je to často i u mladých lidí. Když odcházají z ordinace, vím, že je čeká těžké

období. Často si na ně vzpomenu i doma. Naopak mě nabíjí, když pacient přijde a poděkuje mi za léčbu, která zabrala, za včasnou diagnostiku nádoru. Věta „děkuji, zachránila jste mi život“ je to, co mě motivuje v další práci.

### **Jste garantem preventivně vzdělávací kampaně ČPZP Spolu proti melanomu. V čem spatřujete přínos tohoto projektu?**

Prevence je velice důležitá a spatřuji v ní velký smysl. Proto se již několik let pravidelně zúčastňuji právě vyšetření znamének ve stanech v různých městech. Každý rok s kolegy zachytíme jak melanomy, tak i jiné nádory kůže, nejčastěji basaliomy. Jsem ráda, že ČPZP se tomuto preventivnímu vyšetření věnuje a pomáhá včasnému záchytu nádorů.

### **Proč by lidé měli na toto bezplatné vyšetření chodit? A jaký je o ně zájem?**

Pacienti mohou chodit samozřejmě celoročně na vyšetření znamének k dermatologům. Někdy ta pravidelnost chybí, mají ostych z ordinace. Často je odradí delší objednací doby. Proto je pro ně jednodušší přijít na vyšetření do stanu. Zájem o vyšetření je každoročně obrovský, stále se tvoří dlouhá fronta. Lidé jsou rádi, že dermatologové chodí mezi ně. Sama si říkám, že osvěta je tak veliká, že už všichni lidé vědí, že se mají před sluníčkem chránit. Ale i přesto je záchyt stále poměrně vysoký.

### **Jakých změn by si lidé měli na své kůži všimnout a kdy je dobré navštívit dermatologa?**

Lidé by měli znát svá znaménka, měli by si všimnout všech změn a nově vzniklých projevů. Doporučujeme

sledovat znaménka podle ABCDE klasifikace: A asymetrie, B borders – hranice, C color – změna barvy, D diameter – rozměr nad 6 mm, E evolution – změna, vývoj. Pokud dojde ke změně nebo si prostě nejsou jistí, doporučuji navštívit dermatologa.

### **V čem spočívá největší nebezpečí melanomu a jak probíhá léčba?**

Největší nebezpečí je v rychlém zakládání metastáz. Léčba záleží na histologickém vyšetření, tloušťce nádoru, na zasažení podkoží a lymfatických uzlin. Pokud je nádor zachycen včas a je tenký, stačí pouze chirurgická excize s lemem do zdravé tkáně. Léčba melanomu probíhá ve specializovaných dermatologických centrech ve spolupráci s plastickými chirurgy a onkology.

### **Při práci využíváte digitální dermatoskop. Jaké má výhody?**

Jde o nejmodernější přístroj na vyšetření znamének. Projev si mohou zvětšit až 120x, na rozdíl od ručního dermatoskopu, který zvětšuje jen 10x. Mnohem lépe vidím strukturu pigmentového névu. Velkou výhodou je také srovnání konkrétního znaménka s databází, kterou nabízí software, jenž nám ukáže asymetrie, odchylky od kružnice a další. Samozřejmě se nemůžeme spoléhat pouze na přístroj, při vyšetření sami sledujeme určité znaky.

Velkou výhodou je, že dermatoskopické obrazy zůstávají v počítači uloženy, a pokud přijde pacient na kontrolu, což doporučujeme minimálně jednou ročně, vidíme původní nález a aktuální a můžeme porovnat případné změny. ČPZP i jiné pojišťovny přispívají na toto vyšetření z balíčku prevence rakoviny kůže.

Lenka Gulašiová



preventivní akce

# SPOLU PROTI MELANOMU UŽ POPÁTÉ

Od 11. května do 9. června měli lidé v 15 velkých městech České republiky možnost nechat si vyšetřit pigmentová znaménka během bezplatné preventivní akce Spolu proti melanomu, kterou organizuje ČPZP. Dorazilo celkem 6 483 zájemců, u 399 z nich byl diagnostikován podezřelý nález.



„Ve srovnání s přechozím ročníkem bylo vyšetřeno o 117 lidí méně, ale zase bylo zachyceno o 48 podezřelých nálezu více. Zatímco během minulé akce lékaři odhalili podezřelá znaménka u 351 lidí, nyní to bylo 399 nálezů ukazujících na zhoubný melanom nebo basaliom, který je nejčastějším typem rakoviny kůže. Všichni zájemci byli vyšetřeni zdarma bez ohledu na svůj věk nebo příslušnost ke zdravotní pojišťovně,“ uvádí k výsledkům kampaně tisková mluvčí pojišťovny Elenka Mazurová.

Během letošní kampaně ČPZP spolupracovala se 46 lékaři, kteří působili v mobilních ordinacích ve speciálních stanech s potřebným vybavením i soukromím pro vyšetření. Pacienty, u nichž měli podezření na výskyt kožního nádoru nebo jiného závažného zdravotního problému, posílali k dalšímu odbornému vyšetření.

Akce s bohatým doprovodným programem probíhala pod odbornou garancí ordinace Zdravá kůže.com a pod záštitou primátorů, jejich náměstků či starostů jednotlivých měst.

## VÝSLEDKY KAMPANĚ SPOLU PROTI MELANOMU 2022

Město a termín konání	Počet vyšetřených pacientů	Počet nálezů	%
Olomouc 11. 5.	504	29	5,8
Prostějov 17. 5.	403	20	5,0
Zlín 18. 5.	491	40	8,1
Kroměříž 19. 5.	328	13	4,0
Liberec 24. 5.	376	35	9,3
Kladno 25. 5.	343	29	8,5
Plzeň 26. 5.	338	21	6,2
Znojmo 30. 5.	399	19	4,8
Jihlava 31. 5.	427	21	4,9
České Budějovice 1. 6.	366	31	8,5
Tábor 2. 6.	502	29	5,8
Opava 6. 6.	538	38	7,1
Haviřov 7. 6.	545	38	7,0
Frýdek-Místek 8. 6.	451	22	4,9
Ostrava 9. 6.	472	14	3,0
<b>CELKEM</b>	<b>6 483</b>	<b>399</b>	<b>6,2</b>



**Nechejte si svá znaménka zkontrolovat dermatologem alespoň jednou ročně.**

**Pokud jste pojištěni u ČPZP, můžete na toto preventivní vyšetření využít příspěvek ve výši 500 korun.**





# PŘIDEJTE SE K TĚM, KDO SE ROZHODLI DAROVAT ŽIVOT!

Každoročně přibudou noví dárci života. Protože krev znamená život. Kolik jich bylo loni? Kolik bylo těch, kdo se k odběru vracejí opakovaně? Na to jsme se zeptali přímo na pracovištích, kde odběr krve probíhá.

## KREVNÍ CENTRUM FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA

1. 18 333
2. 1 250
3. Pořádáme například výšlap s dárci krve na Prašivou, spolupracujeme s hokejovými kluby HC Vítkovice Ridera a HC RT Torax Poruba, pro dárce organizujeme soutěže s Globusem, akce s Radiem Čas, připravujeme oslavy MDŽ, Valentýna... V průběhu celého roku představujeme naše krevní centrum prostřednictvím exkurzí, prezentujeme dárcovství krve ve školách a firmách, účastníme se různých projektů v terénu, kde se snažíme, aby se myšlenka darování krve dostala do povědomí přítomných.

## TRANSFUZNÍ ODDĚLENÍ FAKULTNÍ NEMOCNICE HRADEC KRÁLOVÉ

1. V loňském roce bylo provedeno 17 212 odběrů plné krve a také 14 755 plazmaferéz. Po poklesu v roce 2020, který byl způsoben pandemií covidu-19, se počty odběrů dostaly opět na úroveň let 2018 či 2019.
2. 1 023
3. Spolupracujeme na podpoře dárcovství s firmami i školami. Každoročně se koná několik projektů, například loni se uskutečnily náborové akce Daruj krev s Dopravním podnikem města Hradce Králové, a.s., Daruj krev s Radiem Beat, Zaměstnanci Vězeňské služby darují krev a další.

## TRANSFUZNÍ ODDĚLENÍ FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUČ

1. 26 tisíc odběrů, přibližně stejně jako v předchozích letech.
2. 973, což je o 326 méně než v roce 2020.
3. Pokoušíme se využívat všechny možnosti a cesty. Nejúčinnější je spolupráce s Univerzitou Palackého v Olomouci, ale soustřeďujeme se i na besedy ve školách či na spolupráci s firmami. V roce 2021 jsme měli náborové místo Transfuzka Point v obchodním centru Šantovka.

1.  
Kolik odběrů krve se u vás uskutečnilo v roce 2021?

2.  
Kolik lidí loni darovalo krev poprvé?

3.  
Jak propagujete dárcovství krve?

Možná právě vy, nebo někdo, koho znáte, jste jedním z hrdinů ukrývajících se ve skupině uvedených anonymních čísel. V tom případě vám patří naše obrovské poděkování! Pokud se dárce krve stanete až někdy v budoucnu a jste pojištěncem ČPZP, přijďte nám o tom říct. Rádi vás za toto rozhodnutí odměníme. A pakliže pojištěncem ČPZP zatím nejste, začněte o tom uvažovat. ©



**V ČPZP DÁRCE KRVE  
TAKÉ PODPORUJEME!**

# Když umíte naslouchat sobě i svému koni, je to cesta ke štěstí pro vás oba

**Člověk a kůň. Vztah trvající tisíciletí a prověřený do té míry, že koně pomáhají lidem i s řešením jejich zdravotních problémů. O hiporehabilitaci, které se v brněnském Centru Kociánka věnuje už 22 let, jsme hovořili s fyzioterapeutkou Martou Kotasovou.**



## Jaké to je, být hipoterapeutem?

Obnáší to práci venku, za každého ročního období, desítky nachozených kilometrů za den, s rukama a hlavou obrácenýma vzhůru ke klientovi, vysazování ne vždy lehkých dětí, obrovskou zodpovědnost za klienta a celý tým včetně koně, práci ve stáji, pokud vypadne někdo z týmu, a to soboty, neděle, svátky, pátky. Zvířata nelze opustit jako rehabilitační lehátko. To nemluvím o tom, že když onemocní, probdíte s nimi ve stáji dny a noci.

Také musíte mít široký záběr, neustále se vzdělávat, znát velmi dobře anatomii člověka i koně, jejich pohybové vzorce, velmi podrobně se orientovat v diagnózách a dopředu se na každou terapii dobře připravit. Mít pochopení a vyslechnout rodiče dětí s handicapem. Jedině tak sestavíte odpovídající anamnézu a můžete propojit hiporehabilitace s další potřebnou terapií. Je toho hodně, co dělá člověka dobrým terapeutem. Snad se mi to alespoň trochu daří.

## Jaké plemeno koní při hipoterapii využíváte?

Jde o různé typy a plemena. Výběr je nutné, velmi zjednodušeně řečeno, udělat podle skladby pacientů, pro které koně využíváme. Jinak v terapii nedocílíme správného výsledku. Momentálně máme koně mladé, velmi klidné, ochotné pracovat a nesmírně kontaktní. Největší je černý Jack, je to fríský kůň, druhý, o něco menší koník je Quarter Horse a jmenuje se Stormík. A zbývá dvojice poníků, a to jezdecký pony Amálka a Miniappaloosa nesoucí jméno Lord Berry.



## Můžete alespoň některé z nich blíže představit?

Každá koňská osobnost je něčím výrazná. Třeba Amálka dokáže za jediný den okousat kůly v ohradě jako bobr, Jack projde každým hrazením a Lord Berry bravurně jezdí za dětmi výtahem a chodí je potěšit na pokoj, když stůnou, a při té příležitosti jim vyloupí z batůžku dobroty.

## Utkvěl vám v paměti některý kůň víc než ostatní?

Nikdy nezapomenu na žádného koně. Za tu dobu, co s nimi pracuji, mě udělali jiným člověkem. Naučili mě trpělivosti, pokoře, upřímnosti, neskonalé lásce, a především prožívat s nimi kouzlo přítomného okamžiku. Když odvedete koně do výběhu a chvíli je tiše pozorujete, rázem se zastaví čas, vnímáte vůni čerstvé trávy, vlhkou hlínu, koňskou srst, slyšíte tiché pofrkávání a pokusování trávy, nad vámi je modré nebe a na těle vás hřejí sluneční paprsky. Na malou chvíli se zastaví čas, vstřebáváte všechny ty intenzivní pocity a je vám krásně. Tak to dokážou koně.

### Jaký je nejvhodnější věk koně k tomu, aby s hipoterapií začal? A jak dlouho se jí může věnovat?

Kůň pro hiporehabilitace by měl být starší pěti let. Příprava může trvat i několik měsíců a vždy by měla být zakončena náročnou zkouškou, která probíhá před komisí odborníků z České hiporehabilitační společnosti. Pokud ji kůň zvládne, je mu na pět let udělen Certifikát hiporehabilitačního koně a specifikace, na co bude využíván.

### Co všechno hipoterapie obecně, a na Kociánce zvlášť, obnáší?

Hipoterapie je velmi intenzivní a emotivní terapie a s profesionálním přístupem fyzioterapeuta a celého týmu se mnohdy dějí zázraky.

Velmi zjednodušeně řečeno, využíváme při ní trojrozměrného pohybu koňského hřbetu k ovlivnění neuromuskulární funkce klienta. Pohyb koňského hřbetu se přenáší přes pánev klienta na jeho trup a vyvolává pohybový vzor, který je stejný jako při lidské chůzi. Dále hipoterapie působí na zkvalitnění koordinace, rovnováhy, chůze, běhu a skákání, dýchání, svalového napětí, zlepšení statického a dynamického držení těla, stability hlavy, trupu a končetin, rozvíjení svalové síly, samoobsluhy, sebevědomí, radosti ze života a tak dále.

Vodič při hipoterapii vede koně vždy krokem a klient je neustále jištěn z obou stran. Z hlediska ovládnutí koně je jezdec pasivní a je na něm různě polohován za účelem dosažení terapeutického cíle.

V týdenním rozvrhu máme 72 klientů v širokém věkovém rozmezí, nejmladší jsou půlroční miminka a nejstarší klientce je 44 let.

Foto: archiv Centra Kociánka

Většina pacientů má různé formy neurologických onemocnění. Terapeutická lekce trvá 15 až 30 minut, lekce animoterapie 60 minut. Klienti docházejí na terapii 1 až 2× týdně, nebo se účastní intenzivních týdnů, kdy docházejí 2× denně na 30 minut.

### Jak klienti reagují, když se s koněm setkají poprvé?

Velmi pozitivně. Děti prvotní obavy z velkého zvířete mnohdy velmi rychle překonají tím, že jedou v náručí maminky. Je to jeden z momentů, který dokáže hluboce propojit celý náš hiporehabilitační tým s rodičem a dítětem. Pokud se koně bojí dospělý klient, razím názor, že hipoterapie není jedinou rehabilitační metodou a je dobré zvolit něco, co mu vyhovuje lépe. Za mou dlouholetou praxi vím pouze o jednom chlapečkovi s poruchou autistického spektra, který strach z koně nepřekonal.

### Předpokládám, že mezi koněm a klientem se vytváří vztah. Nebývá problém, když hipoterapie končí?

Naše děti docházejí na hipoterapie i několik let, ale ve styku s koňmi mohou být i po ukončení terapie. Navštěvují je, nosí jim pečivo, jablíčka a mrkev.



Na situaci, kdy koník odejde do koňského nebe, děti připravujeme dopředu. Mluvíme o stáří, o nemoci, o tom, co zřejmě brzy přijde. A když to přijde, děti to přijmou. Musíme si uvědomit, že každé dítě, ať zdravé, nebo handicapované, má obrovskou schopnost regenerace těla i duše. Takže za krátkou chvíli smutné vzpomínky odejdou a děti si zvyknou na jiného koníka.

### Kůň dělá člověka šťastným. Může člověk udělat šťastným koně?

Ověřit, kdy se koně cítí šťastní, není vůbec jednoduché. Nevydávají totiž jednoznačné signály jako třeba kočky, když předou. Ale vědci zjistili, že koně žijící v pohodovém prostředí frkají mnohem víc než zvířata ve stresu. Naši koně frkají často a všude. Takže máme-li opravdu šťastné koně, náš recept zní – pokud dokážete pozorně a trpělivě naslouchat sobě i svému koni, pochopit ho a prožívat s ním přítomné okamžiky, je to cesta ke štěstí pro vás oba.

Lenka Gulašiová



# Létání pro život

**Ve vzduchu doposud strávil bezmála osm tisíc letových hodin, z toho část na misích v Bosně a Hercegovině a v Afghánistánu.**

**A nyní je vedoucím pilotem letecké základny Zdravotnické záchranné služby Jihočeského kraje v Českých Budějovicích. O svých zkušenostech se zachraňováním lidských životů hovoří Ing. Robert Rajtmajer, bezpečnostní manažer společnosti DSA.**

Foto: Jan Kostik

## V čem práce pilota záchranné služby spočívá?

Pracovní režim pilota na základně v Českých Budějovicích je rozdělen na denní a noční směny, v nichž se obvykle v čtyřdenních turnusech střídáme, protože služba je poskytována nonstop. Posádku vrtulníku LZS zpravidla tvoří pilot, lékař a letecký záchranář. Celá posádka je po celou dobu služby připravena k přijetí výzvy k letu od krajského dispečinku zdravotnické záchranné služby. Pokud situace nekomplikuje například nepříznivé počasí, jsme zpravidla do dvou až tří minut od přijetí výzvy ve vzduchu, na cestě k pacientovi. V noci je čas do vzletu o malinko delší, neboť noční létání je výrazně náročnější. Posádka se totiž musí důkladně seznámit s meteorologickými podmínkami pro let, a zejména zvolit a prostudovat místo přistání s ohledem na potenciální rizika. K nim patří například všelijaké překážky, dejme tomu nadzemní elektrická vedení a podobně, které zpravidla nejsou patrné ani za pomoci brýlí nočního vidění (tzv. NVG), které výrazně zvýšily bezpečnost a možnosti při přistávání k místům událostí v terénu. Piloti LZS mají na rozdíl od ostatních letců možnost vykonávat lety i za poměrně hodně nepříznivých meteorologických podmínek, kdy panuje nízká dohlednost, oblačnost

je nízko nad zemí, jsou přeháňky, silný vítr a podobně. Jsou však i podmínky, kdy nelze létat vůbec, dejme tomu v mlze či v bouřkách. I na meteorologické podmínky máme nastavené limity nezbytné k zajištění maximální bezpečnosti provozu letecké záchranné služby, jež je naší naprostou prioritou. Jiným druhem ohrožení jsou různé typy dronů i tenké dráty či datové kabely natažené ne zcela legálně mezi domy na sídlištích. Ze vzduchu nejsou vůči terénu téměř viditelné a představují pro nás riziko v případě nutného zásahu v obci. Snažíme se pokud možno přistát co nejbliže k pacientovi, tak aby mu byla zdravotnická pomoc poskytnuta co nejdříve, ale zmíněné okolnosti nám bezpečnost naší činnosti značně komplikují.

## Na kolika základnách společnost DSA, která byla založena v roce 1991, provozuje společně s krajskými záchrannými službami leteckou záchrannou službu?

Na šesti. V Ústí nad Labem, Liberci, Českých Budějovicích, Hradci Králové, Jihlavě a v Brně. Na základnách v Českých Budějovicích, Hradci Králové a Brně je LZS poskytována nonstop, na ostatních pouze ve dne. Pro tyto účely společnost DSA provozuje 8 vrtulníků Eurocopter EC-135 v typickém

žlutém zbarvení. Každá základna má přidělený volací znak vrtulníku, který má společné jméno Kryštof a k tomu číslici označující kraj, pro který létá. Jihočeská LZS působí ze základny na letišti České Budějovice-Planá a volací znak je Kryštof 13. Pro leteckou záchrannou službu nyní u společnosti létá 27 pilotů vrtulníků, kteří splňují vysoce náročné požadavky na předchozí zkušenosti, kvalifikaci, výcvik a také na vysokou pracovní zátěž. Pilot musí být vysoce psychicky odolný, protože se během zásahů u nehod setkává se spoustou zraněných, mnohdy bohužel i mrtvých, s lidským utrpením a neštěstím. Přesto musí být schopen racionálního uvažování a plně se soustředit na svou práci, tedy bezpečně přepravit zdravotnický tým a pacienty do určených destinací, a to mnohdy v ne zcela příznivých povětrnostních podmínkách.

## Kolikrát loni DSA pro jihočeskou záchrannou službu letělo?

Šlo o téměř 700 vzletů, z toho zhruba 20 procent v noci. Nalétali jsme 614 letových hodin. S jihočeským vrtulníkem provádíme i tzv. speciální záchranné práce, tedy záchranu osob z jinak nepřístupných míst, jako jsou skály, lesy, voda, led a podobně.

Lenka Gulašiová

# DOBRÝ ROČNÍK 1992

**Když se povede víno, říká se, že jde o dobrý ročník. Lze totéž říct také o pojišťovně, která je už 30 let pevným bodem v životech bezmála 1,3 milionu klientů a patří mezi tři největší zdravotní pojišťovny v zemi? Určitě ano. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna je dobrý ročník. Ročník 1992.**

## VE SKVĚLÉ KONDICI

Ale kořeny ČPZP sahají mnohem hlouběji, a to až roku 1869, kdy byla na našem „rodném“ Ostravsku založena bratrská kasa, na jejíž tradici na sklonku 20. století navázala nová, progresivní pojišťovna s pevným základem. Dnes, po 30 letech, jsme tu jako jedna z nejlépe hospodařících pojišťoven v republice, ve skvělé kondici, plni zkušeností a sebejistoty podložené činy i pevným finančním zdravím, s mnoha vizemi do budoucna.

V průběhu zmíněných tří desítek let jsme pro vás, naše klienty, zajistili širokou síť smluvních poskytovatelů zdravotních služeb a otevřeli více než sto poboček po celé zemi. A na léčebnou péči ročně vynakládáme několik miliard korun. V ničem z toho nehodláme polevit. Ba právě naopak!

## PROGRAMY A PROJEKTY PRO VÁS

Nastartovali jsme pro vás nový program Krok pro zdraví, ve kterém získáte peníze jen za chůzi. Chystáme pro vás speciální projekty, jako například Spolu proti melanomu, což je dlouholetá akce, v jejímž průběhu už byl vyšetřen nespočet lidí v mnoha městech republiky a bylo odhaleno už 1 469 potenciálně nebezpečných

znamének. Prostě všemožně soustředujeme vaši pozornost na prevenci a udržování dobrého zdraví. I proto na našem facebookovém profilu přinášíme pravidelné soutěže o zajímavé ceny a neustále představujeme nové a nové programy zaměřené na péči o zdraví.

Zajišťujeme vitaminy pro děti, stovkám z nich jsme pomohli lépe dýchat na ozdravně léčebných pobytech, pečujeme o budoucí maminky i ženy po porodu, cílíme na seniory.

## KOMUNIKUJEME ON-LINE

A jako trendy třicátníci profitujeme z předností on-line komunikace, jejíž součástí je například E-přepážka nebo stále nové funkce mobilní aplikace Zdraví v mobilu. Vždyť dnes už klienti ČPZP nemusejí chodit na pobočky ani kvůli proplacení příspěvků z preventivních programů. A ti, kdo našimi klienty ještě nejsou, se jimi mohou stát prostřednictvím on-line přihlášky.

## INFORMAČNÍ CENTRUM ČPZP

Potřebujete-li se na cokoli ohledně našich programů a služeb zeptat, je vám od pondělí do pátku k dispozici Informační centrum ČPZP, konkrétně modrá linka 810 800 000 a telefonní linka 597 089 205. Informační centrum ale zpracovává i dotazy zaslané elektronickou cestou, a to prostřednictvím elektronických podání, informační linka také zajišťuje web chat na našich webových stránkách.

V posledních pěti letech jsme zodpověděli až 566 160 příchozích hovorů a zpracovali 168 860 písemných dotazů klientů.

## TOHO DOBRÉHO JE MNOHO

Vážený klienti, toho dobrého, o čem by stálo za to se z historie i současnosti ČPZP zmínit, je mnohem víc. Vždyť na vše, co nabízíme, zajišťujeme, organizujeme a co pro vás připravujeme, by nestačilo celé vydání časopisu Plus pro zdraví! Svědčí to o jednom: Česká průmyslová zdravotní pojišťovna je prostě dobrý ročník. Ročník 1992.  
-gl-

**Více informací o ČPZP získáte v infocentru na tel. č. 810 800 000, nebo na e-mailu [posta@cpzp.cz](mailto:posta@cpzp.cz).**



# Hlas, který je slyšet



**Dostupnost moderní léčby, návaznost péče jednotlivých pracovišť, zajištění adekvátního sociálního zabezpečení, vytvoření metodiky posouzení zdravotního stavu a léčby dalším lékařem, tzv. „second opinion“, a zastoupení patientských organizací v legislativních a správních řízeních. To jsou cíle, jichž chce dosáhnout Hlas onkologických pacientů.**

Tento zapsaný spolek vznikl na podzim roku 2021, ale už od roku 2019 působí jako volná platforma všech nestátních neziskových organizací, které jsou jeho zakládajícími členy. Jde o patientské a podpůrné organizace, jež se věnují naplňování zdravotních, sociálních a psychologických potřeb onkologických a hemat-onkologických pacientů a jejich blízkých.

„Činnost našeho spolku stojí na dvou základních pilířích. Jedním je hájení zájmů onkologických pacientů a druhým poskytování informací těmto pacientům i široké veřejnosti a důraz na prevenci,“ říká Mgr. Petra Adámková, předsedkyně výboru Hlasu onkologických pacientů, a upřesňuje, že spolek se snaží dívat na onkologického pacienta ze všech úhlů pohledu celého zdravotnického systému. „V tom nám pomáhá i to, že máme zástupce například v Patientské radě ministra zdravotnictví nebo v Národní radě pro implementaci Národního onkologického plánu a řízení programů časného záchytu

onemocnění. Oba zmíněné pilíře posilujeme i prostřednictvím pořádání kulatých stolů, seminářů pro zdravotníky i pacienty, odborných průzkumů a konferencí, k nimž patří například červnová konference Masarykova onkologického ústavu, kterou spolupřidáme, s názvem **Návrat do života po onkologické léčbě**; soustředujeme se i na analýzu péče a na osvětu.“

V říjnu Hlas onkologických pacientů s Masarykovým onkologickým ústavem spolupřidává **Brněnské onkologické dny** a zapojí se také do aktivit svých členských organizací, jako je 20. září **Den onkogynekologických diagnóz (Fialová cyklojízda Prahou)**, nebo tzv. **Růžový říjen** – měsíc osvěty o rakovině prsu. „Aktivní budeme i v rámci českého předsednictví v Radě EU a kromě jiného se v polovině července v Brně zúčastníme konference k onkologii **Modern Cancer Control: Saving Lives through smart solutions,**“ uzavírá Mgr. Adámková.

## PŮJDU HNED

Kampaň Půjdu hned nabádá lidi, aby sledovali své tělo, protože nikdo jiný je nezná tak dobře a důvěrně, a aby šli k lékaři hned, když zjistí, že něco není tak, jak má být. Kampaň motivuje občany, aby se lidé nenechali svým lékařem ukolébat nebo odbýt, ale aby se snažili zjistit co nejvíc možností, které mají, aby se nebáli ptát se a zajímat se o vyšetření, na která mají nárok.

## DOTEK, KTERÝ POMÁHÁ

Kampaň Dotek, který pomáhá se v červnu uskuteční v Praze, Plzni, Ostravě, Brně a v dalších městech republiky. Je zaměřena na odtabuizování tématu rakoviny, na motivování k prevenci i na zdůraznění významu včasného záchytu tohoto onemocnění.

## PRÁVO BÝT ZAPOMENUT

Právo být zapomenut je téma červnové odborné konference Masarykova onkologického ústavu.



# DĚTEM JSME PŘISPĚLI NA TÁBORY

Prázdniny jsou za námi a s nimi i tábory, na které jsme pojištěncům ČPZP opět přispěli částkou 1 500 korun, ať už šlo o pobytový, nebo příměstský letní tábor. A tak rodiče neměli tolik starostí s finančními náklady a děti si mohly užít spoustu zábavy. A my se jich rovnou zeptali, proč vyrazit na tábor. Nechejte se inspirovat na příští rok...

## ANKETA

Zeptali jsme se dětí...

### ... proč vyrazit na tábor?



#### Tomáš, 9 let

Líbí se mi hry, které hrajeme, a také táboráky.

#### Aneta, 8 let

Na tábor jezdím kvůli nočním hlídkám. Nejlepší jsou ty od 4 do 6 hodin. Taky se mi líbí pouť, kterou máme v neděli.



#### Klára, vedoucí tábora

Na tábor jsem začala jezdit jako dítě a od té doby se to už nezměnilo. Z táborů se stala letní tradice.

Jsem ráda, když můžu dětem něco předat a něčemu je naučit, jako mě to učili táboroví vedoucí, když jsem byla dítě já. Je to jistá forma reciproce i jistá forma mentální relaxace. Člověk řeší jen to, co je v danou chvíli opravdu důležité.

#### Eliška, 15 let

Na tábory jezdím hlavně kvůli skvělému kolektivu. Líbí se mi táborové hry a celkově zábava. Máme skvělé vedoucí, nikdy se s nimi nenuďíme. Je skvělé být v přírodě.



#### Lucie, 12 let

Každý tábor je jiný, má jinou tematiku, to mě baví. Každý den jsou jiné aktivity, naučíme se i užitečné věci, například první pomoc. Užívám si táborovou atmosféru, cítím se tam dobře a bezpečně.



#### David, 10 let

Na táboře se můžeme koupat v rybníce, jezdíme na různé výlety a mám tam hodně kamarádů.



**Příspěvky na tábory jsou součástí pestré nabídky preventivních programů České průmyslové zdravotní pojišťovny (ČPZP). A ta se zdaleka netýká jen dětí...**



# Křížovka s vtípem

Jak pomoci vody získáte světlo? ... (pokračování v tajence)

	ZNAČKA SPORTOVNÍ OBUVI	NÁHLE VZNIKNOU	CHAMTIVÉ		PŘÍDOMEK ŠLECHTIČŮ	INICIÁLY ZPĚVAČKY BARTOŠOVÉ	OBLIT (SLOVESO)	STOJAN NA SVÍČKY		BIOGRAFY	STARÁ SPZ OSTRAVY	ZŘIZOVATEL	SLOVENSKY JINDE
MEZINÁRODNÍ KÓD NEPÁLU				LEŠTIDLO NA BOTY (ZASTARALE)					OBYVATELÉ OLYMPU				
IRENA (DOMÁCKY)				BOTA					JMÉNO MLÁDKA				
				SYMETRÁLY					PŘÍRODNÍ PRODUKT				
ZÁMOTEK HOUSENKY						LIBUŠE (DOMÁCKY)					KULTURNÍ DŮM (ZKRATKA)		
						KNÍŽNÍ PRŮVODCE (MN. Č.)					TVŮRITI HNIS		
EPOPEJ					DĚTSKÉ CITOSLOVCE ÚDERU					EJHLE			
					KTERÍ					TICHO			
	TAJENKA												
	SPISOVATEL (JAKUB)												
													OLGA (DOMÁCKY)
SLOVENSKY JAKÉ				PATŘÍCI ADÉ					MOŘSKÁ PLÁŽ				
				ONAKÝM ZPŮSOBEM					KRÁTKÝ KABÁT				
CHEM. ZN. RADONU			KYSELÁ POCHUTINA					AGÁVOVÉ VLÁKNO					
			CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ					PODĚKOVÁNÍ					
PECEN CHLEBA							SPÁTI (DĚTSKY)						
							TOHLE						
EVROPSKÉ PENÍZE					MALÝ RET					ANGLICKY DESET			
STRKNUTI					MANŽELKA JOHNA LENNONA					ILONA (DOMÁCKY)			

Nápověda: VIKS, LIDO, SISAL

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový předmět. Vyluštěnou tajenku pošlete do **31. 12. 2022** na e-mailovou adresu: [soutez205@cpzp.cz](mailto:soutez205@cpzp.cz).

## Doplňovačka pro děti

Doplňte slova podle obrázků a dozvíte se, co máme stejně jako vy 😊



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
													Š			
	L				P					R						
		í					J									S
											A					