

# PLUS PRO ZDRAVÍ

zpravodaj České průmyslové zdravotní pojišťovny

www.cpzpp.cz ■ 02/2011

Rozhovor  
s Marií Rottrovou

Přehled nového  
uspořádání poboček

Dvojstránka  
pro vaše děti

Kruhový trénink  
pro ženy

Projekt 3. dávka  
zdarma

Lázeňské  
léčebné pobyty

UVNITŘ ROZVRH HODIN



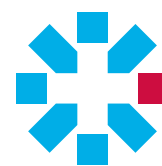
Čekáte miminko?

Využijte program Manažerka svého mateřství

Více informací na [www.manazerkamaterstvi.cz](http://www.manazerkamaterstvi.cz) nebo na Infocentru: 810 800 000

Nyní až 2 000 Kč  
na klidné mateřství

Vaše zdraví v bezpečí



Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna

## Úvodní slovo generálního ředitele

Vážené klientky, vážení klienti,

dostává se vám do rukou druhé letošní vydání Zpravodaje České průmyslové zdravotní pojišťovny PLUS pro zdraví. Věřím, že v něm i tentokrát najdete spoustu užitečných informací.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna zůstává i nadále mezi třemi nejsilnějšími zdravotními pojišťovnami v České republice. To by nebylo možné, kdyby nám nedalo důvěru více než 720 000 klientů, kteří naší pojišťovně svěřili péči o své zdraví. Vaší důvěry si velmi vážíme a chceme vám i nadále poskytovat správné a aktuální informace. S ohledem na naši roli poskytovatele zdravotního pojištění se také snažíme efektivně hospodařit se svěřenými prostředky. I proto jsme letos na jaře přistoupili ke sloučení dvou našich poboček v Olomouci a Brně. V tomto čísle našeho časopisu vás chceme přesvědčit, že snížení počtu našich poboček na rovných 80 povede nejen k optimalizaci nákladů, ale také i k většímu komfortu pro vás.

Při ohlédnutí za již uplynulými měsíci roku 2011 nelze opomenout klíčovou událost, která je podstatná pro další vývoj v oblasti veřejného zdravotního pojištění, neboť na prahu letošního léta poslanecká sně-

movna schválila novelu zákona 48 o veřejném zdravotním pojištění. Jde o první část souboru zdravotních reforem, kterou se mimo jiné otevřela cesta pro zavedení tzv. nadstandardu, čili možnosti připlatit si na lepší zdravotní péči. Debata o tom, co bude zařazeno jako nadstandardní zdravotní zákrok, bude ještě hodně svízelná i dlouhá, a tak se nemusíte trápit obavami, že se pro vás některá léčba stane nedostupnou. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna i nadále garantuje proplacení kvalitní, dostupné a efektivní zdravotní péče každému klientovi, který ji bude potřebovat a pokud se bude jednat o péči nadstandardní, jistě nabídneme způsoby, jak nejlépe tuto situaci mohou naši klienti řešit.

A co se z nejnovějšího čísla našeho Zpravodaje dozvíte? Prozradíme vám, že ČPZP jako první a jediná zdravotní pojišťovna podpořila malé cyklisty v sérii závodů Tour de Kids, nebo co jsme s partnerem vykonali, abychom pomohli získat nové dárce krve. Za přečtení stojí určitě i rady, jak předejít chřipkovému onemocnění, stejně jako článek věnovaný provozu naší informační linky. Rozhodně si nenechte ujít rozhovor se stálíci naší populární hudby, nestárnoucí zpěvačkou Marií Rottrovou. Po jeho přečtení si, milé dámy, můžete



dopřát kruhový trénink pro ženy. A nezapomeňte dát časopis svým dětem, při tvorbě Zpravodaje jsme opět mysleli i na ně.

S úctou váš

JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.  
generální ředitel ČPZP

## Pobočková síť ČPZP má nové uspořádání

Pobočková síť České průmyslové zdravotní pojišťovny prošla v nedávné době poměrně zásadní změnou. Ve snaze zoptimalizovat činnost poboček, zefektivnit a posílit postavení regionálních vedoucích a v neposlední řadě dosáhnout i úsporných opatření jsme přistoupili k zásahu, který dříve zavedenou strukturu změnil. Při provádění těchto změn jsme ani na chvíli nepřestali brát zřetel na náš nejdůležitější cíl, kterým je poskytování stále většího komfortu našim klientům.

V současné době tvoří pobočkovou síť ČPZP celkem 80 poboček, z toho je 28 poboček v Čechách a 52 poboček na Moravě. Jednotlivé pobočky spadají po-

dle územních oblastí pod regionální pobočky, kterých je v Čechách i na Moravě po pěti, celkem tedy deset regionálních poboček. Hlavním úkolem poboček je zajišťovat kvalitní péči pro více než 720 000 pojištěnců a přibližně 25 000 zdravotnických zařízení.

Základním stavebním kamenem úrovně poskytovaných služeb a bezchybnosti obsluhy klientů pojišťovny jsou zaměstnanci pobočkové sítě ČPZP. Pojišťovna věnuje velkou pozornost systému kontinuálního vzdělávání a školení zaměstnanců pobočkové sítě, aby byla v co největší míře zajištěna kvalita obsluhy klientů na vysoké profesionální úrovni. V podstatě neustále probíhá proces op-

timalizace pobočkové sítě s cílem zajistit efektivní a dostupnou obsluhu klientů. K tomu přispívá i zlepšování interiérů a vybavenosti pracovišť jednotlivých poboček.

Věříme, že v novém uspořádání budeme moci ještě lépe a kvalitněji provázet klienty poměrně širokým spektrem námi poskytovaných služeb, které i do budoucna povedou ke spokojenosti a ujištění, že být klientem České průmyslové zdravotní pojišťovny byla a je správná volba.

Přehled nového uspořádání pobočkové sítě České průmyslové zdravotní pojišťovny najdete na straně 6.



## MARIE ROTTROVÁ

Rodačka z Ostravy začínala jako zpěvačka v tanečních kapelách Samuel, Majestic, Flamingo (později Plameňáci) v 60. letech dvacátého století. Postupem času se stala jednou z největších hvězd naší populární hudby. V osmdesátých letech získávala srdce diváků mimo jiné i jako hostitelka vlastního televizního pořadu Divadélko pod věží. Mezi jejími největšími hity jsou písničky Markétka, Lásko voníš deštěm, Lásko, Řeka lásky, Zřejmě letos nikde nejsou kytky, Měli jsme se potkat dřív, Večerem zhýčkaná, Skořápký ořečů a mnohé další.

Paní Marie Rottrová, stálice české populární hudby, ostravská Lady Soul, má vskutku přelomový rok. Dožívá se významného životního jubilea a zároveň uzavírá svou bohatou pěveckou kariéru. Přečtete si rozhovor, v němž se tato šarmantní zpěvačka s nezaměnitelným hlasem mimo jiné svěruje, co dělá pro své zdraví a vzhled a jak její rozhodnutí o ukončení kariéry přijali nejbližší spolupracovníci.

# Lady Soul: Bude se mi stýskat

Paní Rottrová, vypadáte opravdu báječně. Prozradíte pojištěncům České průmyslové zdravotní pojišťovny, jak to děláte?

To je otázka, kterou mi pokládají všichni novináři. Nejsem jediná žena v šoubyznysu, která v tomhle věku vypadá mladší. Chci vypadat dobře, proto o sebe pečuji. Mám výhodu, že nemusím jíst čokoládu a sladkosti. Mám ráda maso, zeleninu, ovoce a piju vodu a červené víno. Také se umím sama dobře nalíčit a učešat.

Stále se jen usmíváte. Umíte se vůbec mračit? Pokud ano, tak v jakých situacích si můžeme představit zamračenou Marii Rottrovou?

Jsem pohodový člověk, naštve mě nespolehlivost a lenost.

Je úsměv Vaším jediným receptem na dobrou náladu?

Řídím se zásadou neotravovat svoje okolí, naopak rozdávat optimismus, vidět kolem sebe hlavně to pozitivní a dobré. Dobrá nálada a úsměv k tomu samozřejmě patří.

Máte o 16 let mladšího partnera a doslova vedle něj kvetete. Souhlasíte s tvrzením, že žena vedle mladšího partnera vždy stárne pomaleji?

Nemyslím si, že tolik záleží na věku. Myslím si, že kdyby byl můj současný partner mnohem starší, než je, klapalo by nám to stejně dobře. Jsme naladěni na stejnou vlnu, ale muž a žena jsou od přírody odlišní a je třeba tu odlišnost vzájemně chápat a ctít.

Jak si udržujete štíhlou postavu? Věnujete se pravidelně nějakým pohybovým aktivitám, nebo sportujete jen příležitostně? Jaký pohyb máte ráda a jak k němu přistupujete s přibývajícím věkem?

Sportuju opravdu jen příležitostně, v létě moc ráda plavu a chodím. Když mám před sebou pět pater, nejedu výtahem, ale vyběhnu je. Chodím s partnerem na kurzy salsy, a to dá docela zabrat. Možná si na jaře zase pořídím pejška, a potom budu mít pohybu až až!

Vraťte se nyní k Vaší bohaté kariéře, kterou jste se rozhodla ukončit. Co Vás na zpívání a vystupování před diváky bavilo nejvíce? Bylo něco, co Vás naopak unavovalo či netěšilo?

Mám ráda koncerty s kapelou za zády a úplně miluju open air akce. Je mi jedno, jestli je to festival, nebo nějaká slavnost. Horší je dopravit se někam daleko, v posledních letech jsem hodně koncertovala daleko od domova (Slovensko, severní Morava) a cestování je někdy únavné.

Když si před očima promítnete svou profesní dráhu, našla byste tam situace, které byste nejraději vymazala? Víte, co bylo jejich příčinou?

Bylo období, kdy jsem měla 20 koncertů za měsíc, mezitím jsem natáčela televizní pořady a taky nové desky. Po nějaké době jsem začala zpívat bez velkého prožitku, dokonce jsem zapomínala slova písniček

a taky jsem dostala žaludeční vředy. Prostě vyčerpání a možná i vyhoření. Tenkrát jsem na pět let přerušila koncertování a zotavovala se.

Jak těžké pro Vás bylo rozhodnout se ukončit svou kariéru? Jaké myšlenky se Vám honí hlavou nyní? Opravdu už nikdy nevystoupíte před publikem? Nebude se Vám stýskat? Čemu se hodláte věnovat po odchodu ze šoubyznysu?

Když jsem svým spolupracovníkům oznámila, že chci ukončit svoji pěveckou kariéru, nechtěli mi to uvěřit a nastalo veliké přemlouvání a doufání. Mám dnes vyprodané sály a počet koncertů si hlídám, ale bude mi letos 70 a rozhodnutí skončit je, myslím, správné. Bude se mi stýskat, ale těším se na jiné aktivity.

Osud Vám kromě krásy, talentu a mladistvého vzhledu nadělil i skvělé profesní partnery. Jmenujme autorku textů a Vaši kamarádku Jiřinu Fikejzovou, která Vám v roce 1971 napsala legendární Markétku, nebo kapelu Flamingo. Na koho ještě budete ráda vzpomínat a scházet se s ním?

Jiřina Fikejzová byla pro moje zpívání velkým obohacením, napsala mi stěžejní písničky mého repertoáru, jako je Markétka, To mám tak ráda, Máma

a mnoho dalších. Ráda se s ní setkávám, stejně tak jako s jinými lidmi z naší branže. V budoucnu vždy ráda přijmu pozvání na různá setkání kamarádů a přátel.

V listopadu slavíte své významné životní jubileum. Dočkají se Vaši fanoušci po loňské desce Osud mi tě přál ještě vaší další desky?

Na podzim, u příležitosti mých narozenin (13. 11. – pozn. Zpravodaje), mi vyjde soubor všech mých alb i s několika bonusy. Je to takový dárek mým fanouškům a příznivcům, kteří se po něčem takovém už dlouho ptají.

Prozradíte nám ještě, jaké je Vaše oblíbené životní motto?

Není čistě pravdy, není čistého omylu.

Děkujeme za rozhovor.





# Přehled nového uspořádání pobočkové sítě



## PŘEHLED NOVÉHO USPOŘÁDÁNÍ POBOČKOVÉ SÍTĚ ČECHY

### Regionální pobočka SEVERNÍ ČECHY

Sídlo vedoucí této regionální pobočky paní Nadi Kristekové je v malebném městě Česká Lípa a pod tento region dále spadají pobočky Liberec, Ústí nad Labem, Chomutov a Teplice.

### Regionální pobočka ZÁPADNÍ ČECHY

se sídlem v Karlových Varech je zároveň domovskou pobočkou vedoucí tohoto regionu paní Aleny Ženiškové. Tento region dále zahrnuje pobočky v Chebu, Sokolově, Plzni a v Klatovech.

### Regionální pobočka VYSOČINA A JIŽNÍ ČECHY

je co do rozlohy i počtu poboček naším nejrozsáhlejším regionem, jehož vedením byl pověřen pan Jan Hlaváček. Sídlo vedoucího se nalézá v Jihlavě a o pohodlí našich klientů dále pečují naše referentky na pobočkách v Třebíči, Žďáru nad Sázavou, Českých Budějovicích, Táboře, Písku, Strakonících a v Prachaticích.

### Regionální pobočka VÝCHODNÍ ČECHY

sídlí ve městě s nezaměnitelnou vůní perníku v Pardubicích. Vedoucí tohoto regionu paní Petra Martinková zodpovědně pečuje o bezchybný chod i dalších poboček v dané oblasti a sice ve městech Ústí nad Orlicí, Vysoké Mýto, Chrudim, Hradec Králové, Náchod a Trutnov.

### Regionální pobočka PRAHA A STŘEDNÍ ČECHY

je v této chvíli jedinou oblastí, která nezaznamenala žádné změny. Její vedoucí paní Jana Nedvědová úspěšně zvládá zabezpečit chod nejen velmi frekventované a vytížené Prahy, která je jejím sídlem, ale pod jejím dohledem fungují i pobočky v Kutné Hoře a v Nymburku.

## PŘEHLED NOVÉHO USPOŘÁDÁNÍ POBOČKOVÉ SÍTĚ MORAVA

Jak již bylo řečeno, na Moravě je 52 poboček sdružených do pěti regionálních poboček. Na začátku 2. čtvrtletí tohoto roku došlo ke sloučení poboček ve městech Olomouci a Brně. Pojišťovna v obou moravských metropolích přemístila dvě pobočky a od začátku dubna působí se stejným rozsahem služeb na jedné adrese. Poslední změnou je přestěhování pobočky ve Valašském Meziříčí, a to k datu 1. 7. 2011.

### Regionální pobočka OSTRAVA

sídlí v budově ústředí ČPZP a patří co do počtu pojištěnců a zaměstnanců mezi největší. Vedoucím regionální pobočky Ostrava je Ing. Jan Panáček a pod regionální pobočku spadají pobočky Bohumín, Dolní Benešov, Havířov, Hlučín, Karviná, Krnov, Opava, Orlová, Ostrava-Hrabůvka, Ostrava-Kunčice, Ostrava-Moravská Ostrava, Ostrava-Poruba a Ostrava-Zábřeh.

### Regionální pobočka TŘINEC

se nachází ve městě obklopeném půvabnými horami Moravskoslezských a Slezských Beskyd. Vedoucím regionální pobočky Třinec je Ing. Robert Karas a pod regionální pobočku spadají pobočky Český Těšín, Frenštát pod Radhoštěm, Frýdek-Místek, Frýdlant nad Ostravicí, Kopřivnice a Nový Jičín.

### Regionální pobočka OLOMOUC

Páté největší město v České republice ležící přímo v srdci Moravy je dalším sídlem regionální pobočky. Vedoucí regionální pobočky Olomouc je paní Pavlína Konečná a pod regionální pobočku spadají pobočky Bruntál, Česká Ves, Kamenná, Mohelnice, Olomouc, Prostějov, Přerov, Rýmařov, Šumperk, Uničov a Zábřeh na Moravě.

### Regionální pobočka ZLÍN

V průmyslově-podnikatelském centru střední Moravy se nachází regionální pobočka Zlín. Vedoucím regionální pobočky Zlín je Ing. Ivo Blahut a pod regionální pobočku spadají pobočky Holešov, Kojetín, Kroměříž, Luhačovice, Otrokovice, Slavičín, Uherské Hradiště, Uherský Brod, Valašské Meziříčí a Vsetín.

### Regionální pobočka BRNO

V historické části jihomoravské metropole je umístěna další regionální pobočka. Vedoucím regionální pobočky Brno je Ing. Lubomír Sotolář a pod regionální pobočku spadají pobočky Brno, Břeclav, Hodonín, Hustopeče u Brna, Kyjov, Mikulov, Moravský Krumlov, Veselí nad Moravou a Znojmo.

Ing. Zuzana Čipová,  
Ing. Zbyněk Kosar

# DÍTĚ – KOLO – SILNICE

Toto slovní spojení se bohužel čím dál více podílí na dopravních nehodách. Jen během roku 2009 děti za říditky jízdního kola zavinily 237 dopravních nehod. Vzhledem ke zhoršujícím se statistikám se Česká průmyslová zdravotní pojišťovna rozhodla jednat a jako jediná zdravotní pojišťovna podpořila ojedinělý projekt v ČR, který spojuje jak náhradu úbytku „bývalých“ dopravních hřišť, tak dnes stále klesající zájem dětí o pohyb. A když se k tomu připočítá, že naše děti jsou v obezitě na devátém místě na světě, bylo by žádoucí, aby bylo takovýchto akcí více.



## Tour de kids!

Jednalo se o sérii cyklistických závodů pro děti pořádaných v 7 městech České republiky. Nejednalo se o profesionální závody, ale o příjemnou odpolední akci pro děti i jejich rodiče. Hlavním cílem všech těchto akcí bylo vysvětlit dětem hravou formou, proč je důležitá bezpečnost na kole. Ale nejen to. Proč je důležité nosit cyklistickou helmu, jaká je povinná výbava kola a jak je důležité ve sportu hrát fair-play.

Každá akce začínala registrací závodníků - dětí, které si chtěly vyzkoušet, jak jsou na tom se svými cyklistickými dovednostmi. Zde je důležité podotknout, že část ze startovního poplatku byla věnována Nadačnímu fondu Tesco, který pomáhá dětem nemocným rakovinou.

Všechny závody byly rozděleny do určitých věkových kategorií, a tak si každý mohl zkusit se sobě rovnými. Celé odpoledne vždy doprovázel zábavný program, a tak věříme, že i rodiče se dostatečně pobavili. Děti navštívili v každém městě klaun či jiná zábavná postava. Po celé odpoledne se děti a jejich rodiče mohli podívat i do



něm městě registrovaných dětí do závodů.

Po odjetí všech závodů bylo vyhlášení, a tak některé děti si vyzkoušely, jaký je to pocit stát na stupních vítězů a obdržet hodnotné ceny.

Jedním z prvních měst, kam zavítala v letošním roce akce v Čechách ještě dosud ne-realizovaná Tour de Kids, se staly Pardubice. Následovaly Liberec, České Budějovice, Plzeň, Zlín a Praha 1. Zakončení všech závodů se uskutečnilo v Mladé Boleslavi.

Celkový počet účastníků předčil veškerá očekávání, registrovaných dětí bylo ve všech závodech celkem 1 375 a všechny akce byly velice zdařilé. Můžeme jen doufat, že splnily i poselství, které měly, a děti budou na kolech opatrnější.





# Děti, máte rády podzim?

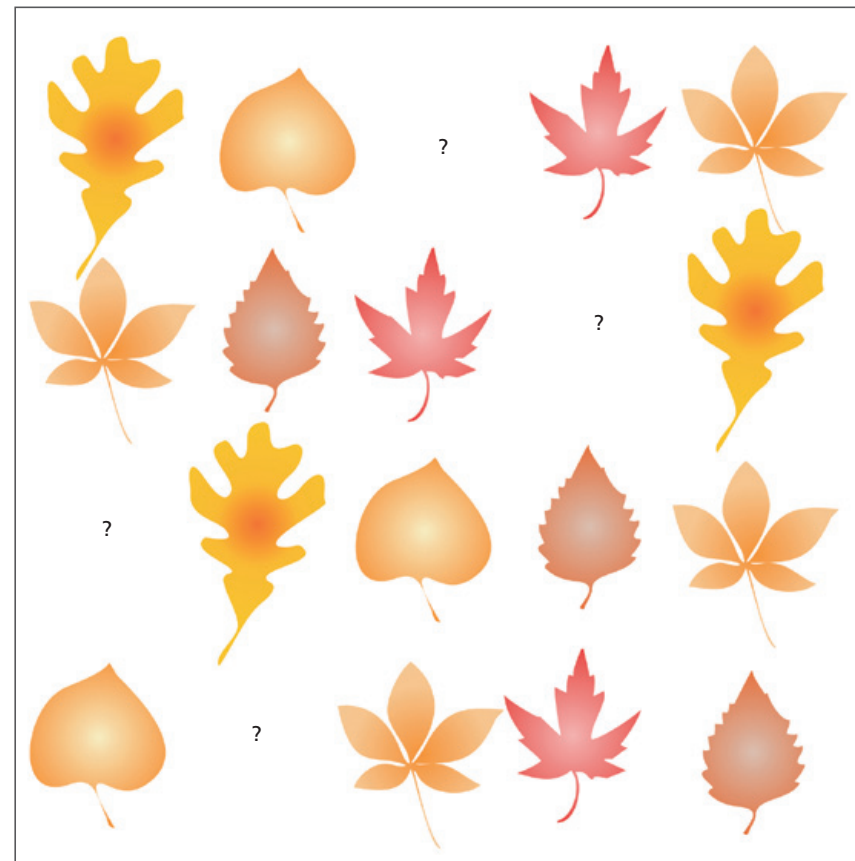
„Začíná škola, začíná pršet, začíná být chladno“, říkáte. Ale taky ještě svítí sluníčko, není už takové horko, kdy se ani nedá běhat po hřišti. Na bruslích, nebo na kole se jezdí přímo skvěle. Příroda se barví jako malířova paleta, dozrávají dýně a začíná padat listí. No a když bude venku škaredě, můžete se pustit do luštění.



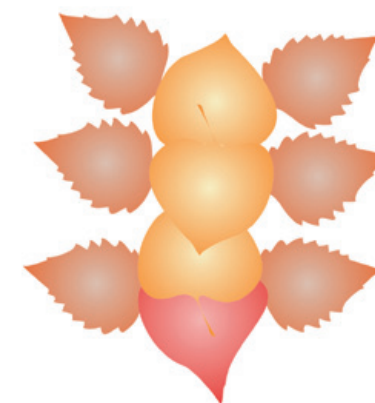
Najdete stejné dýně? Spojte je tužkou a pod každou dýní ve spodní řadě napište číslo, kolik jich je stejných. A ještě jeden úkol: najdete dýně, které ve spodní řadě nejsou? Udělejte na ně křížek.



Poznáš v hromadě list stromu se záhadným názvem „jírovec maďal“?



V každé řadě chybí jeden lístek. Přijdeš na to který? A dokážeš jej na místo s otazníkem dokreslit? Až budeš mít hotovo, vyjdi ven a zkus stejné lístky najít v přírodě a pojmenovat stromy, ke kterým patří.



## Podzimní dílna:

Když se podzim vydaří, neprší celý den a fouká jen tak, že se to dá s čepicí na hlavě vydržet, je nádherný. Je tak krásně barevný, že se nevyrovná žádnému jinému ročnímu období. Podzim přímo vybízí k tomu, abyste si něco krásně barevného z toho, co nabízí příroda, vyrobili. Využijte slunečný den k procházce s maminkou, tatínkem, pejskem a v parku nasbírejte různě barevné listy. Lístky hezky narovnejte mezi noviny a ty vložte mezi hodně tlusté knihy, aby se pěkně narovnali a vysušili. A teď nastane to správné výtvarné řádění. Každý list něco připomíná. Lepením na papír z nich můžete tvořit postavičky, zvířátka a nebo si vytvořit rámeček na svou fotku, nebo zrcátko. Maminka vám určitě ráda pomůže. Dejte se do toho. Přejeme hodně zdrau!





Ženy si často stěžují, že nemají čas cvičit. Kruhové cvičení přináší řešení. Jedná se o třicetiminutový kruhový trénink s komplexním cvičebním programem. Tento trend kruhového tréninku k nám přišel z USA a rychle si tu našel své příznivce. Je určen pro ženy bez ohledu na věk a váhu. Zaccvičit si tak mohou studentky, maminky na mateřské, podnikatelky, zaměstnané ženy, ale také babičky. Cvičení může trvat jen 30 minut včetně zahřátí, cvičit však můžete jak dlouho chcete a přijít můžete kdykoli bez plánování a objednávání. Stroje jsou vyvinuty speciálně pro ženy. Posilují svaly, zpevňují tělo, zrychlují metabolismus, spalují tuky a pomáhají tak ke snížení váhy. Do cvičení jsou ale zahrnuty i prvky kardiovaskulárního a silového cvičení zároveň. Po dobu třiceti minut se přesouváte v kruhu z jednoho stanoviště na druhé po určité době. Nemusíte pospíchat na lekci nebo si dělat starosti s rozpisem lekcí. Vaše cvičení začíná ve chvíli, kdy přijдете. Nastoupíte na jakékoli volné stanoviště a přesouváte se v kruhu stejným směrem jako ostatní. To vše pod vedením zkušené trenérky.

Kruhový trénink probíhá na 8 hydraulických strojích a 8 aerobních stanovištích, které jsou logicky uspořádány do kruhu podle toho, zda se procvičujete spodní nebo horní partii těla. Hydraulické pistové stroje mají jednu výbornou vlastnost – umožňují zároveň kardiovaskulární i silový trénink. To znamená, že jednou skupinou svalů provádíte tlak a opačnou svalovou skupinou tah. Zátěž odtlačujete a přitahujete. Taková intenzita cvičení vede ke snadnému zvýšení a udržení požadované tepové frekvence v tzv. aerobní zóně, tedy zóně, kde vaše tělo spaluje tukové zásoby.

**Ideální kruhové cvičení zahrnuje několik nezbytných prvků:**

**ZAHŘÁTÍ:** Počáteční zahřátí musí obsahovat každý správný kruhový trénink. Může se jednat pouze o několikaminutové běhání na místě, které zajistí zvýšení tepové frekvence, zrychlení dechu a tím dojde k zahřátí celého těla.

**AEROBNÍ CVIČENÍ:** Cílem aerobního cvičení je udržovat vaši tepovou frekvenci v tzv. aerobní zóně, což odpovídá nejvyššímu stupni tepové frekvence. To vše nejméně po dobu dvaceti minut. Vaše tělo bude prodloužením aerobního cvičení využívat tukové zásoby, aby získalo energii. A tím bude zajištěno jediné.



## Jak se udržet ve formě

Kruhový trénink pro ženy – novinka co k nám pomalu přichází

Zapojováním opačných svalových skupin své svaly procvičujete symetricky a rovnoměrně. Cvičení probíhá naprosto plynule – podobně jako ve vodě. Bezpečně ho zvládne naprosto každá žena. To vše za pouhých 30 minut. Věřím, že půlhodina je čas, který si i velmi zaneprázdňená žena může dovolit třikrát týdně investovat do svého zdraví a krásy.

Některé kluby s kruhovými tréninky v současné době nabízejí mimořádné akce – až týden cvičení úplně zdarma k vyzkoušení. Proč právě týden zdarma? Výhody kruhového cvičení je možné složitě popisovat. Daleko lepší je však pocítit je na vlastním těle. Abyste si kruhový trénink zamilovali, musíte jej vyzkoušet. Z klubů,

kde se pořádají kruhová cvičení, každý den odcházejí ženy, které konečně našly, co hledaly.

30 minutový kruhový trénink pro ženy vám pomůže zhubnout, zlepšit kondici, zpevnit postavu, utužit zdraví a uvidíte, že s tím přijde také lepší nálada, vyšší sebevědomí a snadnější zdolávání každodenních překážek.

**Pojištěnky ČPZP jistě přivítají, že jedním z partnerů programu Pláťte méně, který nabízíme, je i partner, který na 30 minutový kruhový trénink poskytuje výraznou slevu. Podrobné informace k programu naleznete na našich webových stránkách [www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz).**



Nebudete tak budovat svaly, ale budete pálit tuky.

**SILOVÝ TRÉNINK:** Pokud se snažíte snížit svoji hmotnost, je nutný tzv. silový trénink pro zachování svalů. Silové cvičení znamená, že své svaly procvičujete s větší intenzitou než obvykle. To docílíte cvičením proti odporu, který není příliš silný.

**STREČINK:** Vaše svaly jsou po silovém a aerobním cvičení pěkně prohřáté a připravené

na protažení. Strečink zvýší celkový rozsah pohybu a pomůže zachovat si ohebnější klouby. Zvyšuje také efektivnost silového cvičení, podporuje zdravější záda a celkově zlepšuje rovnováhu.

## Pomáhali jsme získat nové dárce

Rádio Kiss pořádalo akci s názvem Voda živá ve vybraných městech celé České republiky. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna tuto akci podpořila jako generální partner a společně se tak rozhodli vytvořit dobročinnou akci, která měla pomoci transfúzním oddělením a krevním bankám rozšířit registry dárců krve, které jsou neustále na kritickém bodě.

Oslovením nových dárců krve si jak Rádio Kiss, tak ČPZP kladlo za cíl zatraktivnit a přivést k dárcovství krve lidi, kteří o tomto způsobu pomoci druhým nikdy neuvažovali.

Na každé akci jste se tak mohli setkat s Kisspatrolkami rádia Kiss a hosteskami ČPZP, které rozdávali všem zúčastněným milé dárečky. Celou akci zaštiťovali dva patroni z řad mediálně známých osobností, a to zpěvačka Tereza Kerndlová a houslista Pavel Šporcl.

S akcí Voda živá jste se tedy mohli setkat ve Frýdku-Místku, Šumperku, Prostějově, Olomouci, Třinci, Přerově, nebo v Českých Budějovicích. Plzeň přivítala kromě dárců i někdejší Miss Andreu Verešovou a zpěváka Marka Ztraceného a téměř ve stejném termínu se akce konala i v Ostravě. Posledním městem se stala Jihlava.

Všem zúčastněným a především novým dárcům bychom rádi touto cestou poděkovali a vyzvali vás ostatní, kteří jste ještě tuto cennou tekutinu nikdy nedarovali: „Staňte se dárci krve i vy a pomozte společně zlepšit katastrofický stav krevních databank. Nevíte, kdy ji sami budete potřebovat.“

Martina Jenčová



## Infolinka je vám k dispozici..

Od pondělí do pátku je vám k dispozici Informační centrum ČPZP, a to na modré lince 810 800 000. Po zavolání se vám ozve příjemný hlas operátorky: „Dobrý den, informační centrum České průmyslové zdravotní pojišťovny, jak vám mohu pomoci?“ K dispozici je vám pět profesionálně vyškolených operátorů, které jsou připraveny zodpovědět dotazy týkající se veřejného zdravotního pojištění, preventivních programů, cestovního pojištění při cestách do zahraničí, on-line pojištění, informace o síti smluvních i nesmluvních zařízení, všeobecné informace plátcům pojištění a poskytovatelům zdravotní péče, podpory komunikace prostřednictvím elektronické přepážky ČPZP a na mnoho dalších otázek.

Další službou Informačního centra ČPZP je zpracovávání dotazů klientů zasláním elektronickou cestou, a to prostřednictvím elektronické podatelny, nebo prostřednictvím služby dotazy z webu umístěné na webových stránkách ČPZP. Zaměstnankyně denně zpracují okolo 50 až 90 písemných požadavků klientů.



změnu údajů v registru, na doplňující informace k preventivním programům ČPZP, či s informacemi k dostupnosti a úředním hodinám poboček ČPZP. Poskytovatelé zdravotní péče se nejčastěji dotazují na

úhrady zdravotní péče, změny ve smluvních ujednáních či dotazy ohledně zasílání vyúčtování přes Portál ZP. Plátců pojištění pak na číslo účtu, na který mají odvádět pojistné, nebo zda jsou řádně přihlášení jejich zaměstnanci. Četnost příchozích hovorů na infolinku se také odvíjí od počtu výstupů, které pojišťovna svým klientům zasílá. Jsou to například výzvy o nekrytém pojištění, pohledávky vůči zdravotní pojišťovně a mnoho dalších. V měsících březnu a dubnu nás klienti často kontaktují ohledně vyúčtování pojistného OSVČ. V letních měsících pojištěnec nejvíce zajímá cestovní přípojištění na cestách do zahraničí. Koncem roku nás kontaktují ohledně nabídky preventivních programů na další kalendářní rok a dočerpání bonusů stávajícího roku.

Naše Informační centrum je moderním nástrojem komunikace s klienty a svědčí o tom stálá vytíženost této informační linky. V roce 2010 jsme zodpověděli až 45.000 příchozích hovorů a zpracovali přibližně 12.000 písemných dotazů klientů.

Bc. Kamila Wenzlová



## Projekt „3. dávka zdarma“

### VÍTE O TOM, ŽE...

...zhoubné nádorové onemocnění - rakovina děložního čípku - je jednou z nejčastějších příčin úmrtí žen v důsledku nádorových onemocnění?

...v České republice je zaznamenáváno 1050 nových případů karcinomu děložního čípku za rok, přičemž přibližně 400 žen za rok zemře?

...k rychlému nárůstu počtu nakažených osob dochází ihned po zahájení sexuálního života?

Naštěstí dnes již existují možnosti, jak se hrozbě rakoviny děložního čípku účinně bránit. Kromě omezení počtu sexuálních partnerů, aplikování chráněného pohlavního styku a pravidelných gynekologických prohlídek se nabízí zejména očkování.

Samotné očkování proti rakovině děložního čípku je bohužel poměrně nákladnou zále-



žitostí, proto se již v loňském roce ČPZP zúčastnila projektu „3. dávka zdarma“, ve kterém bylo možno uplatnit řadu slev, díky kterým bylo možno získat vakcínu za mnohem výhodnějších podmínek.

V průběhu roku 2010 si o příspěvek na očkování proti rakovině děložního čípku zažádalo přes 1 300 pojištěnek, přičemž ze statistik vyplývá, že více než tři čtvrtiny zájemkyň o očkování tvořily dívky do 18 let včetně, z této věkové skupiny pak šlo zejména o dívky od 13 do 16 let věku.

A jaké jsou podmínky získání očkování proti rakovině děložního čípku v roce 2011?

ČPZP se projektu „3. dávka zdarma“ samozřejmě účastní i v letošním roce, a to dokonce za ještě výhodnějších podmínek než v roce 2010. Jednu z vakcín proti rakovině děložního čípku je totiž možno získat levněji než loni.

### PROGRAM JE URČEN POJIŠTĚNKÁM ČPZP VE VĚKU 10–25 LET VČETNĚ, ZA PŘEDPOKLADU, ŽE:

- při aplikaci 1. dávky, která musí proběhnout v termínu od 10. 5. 2011 do 31. 12. 2011, není pojištěnce méně než 10 let, ani více než 25 let + 364 dnů,
- pojištěnka ještě letos nečerpala preventivní program ČPZP na úhradu očkování proti rakovině děložního čípku,
- v případě, že již pojištěnka v roce 2011 čerpala jakékoliv příspěvky na preventivní programy, bude jí proplacen příspěvek jen do zbývajících částky,
- na pobočce ČPZP je předložen vyplněný certifikát SILGARD 2011 nebo CERVARIX 2011. Certifikát je možno získat na webu ČPZP.

Očkování probíhá výhradně ve zdravotnickém zařízení (praktický lékař pro děti a dorost, gynekolog, očkovací centra).

### ČASOVÝ RÁMEC PROJEKTU:

- aplikace 1. dávky musí proběhnout v období od 10. 5. 2011 do 31. 12. 2011,
- úhrada 2. a 3. dávky musí proběhnout v termínu do 31. 12. 2011,
- o proplacení programu je nutno požádat nejpozději do 31. 1. 2012.

### POSTUP PRO ZÍSKÁNÍ PŘÍSPĚVKU:

- pojištěnka (její zákonný zástupce) s vyplněným certifikátem navštíví zdravotnické zařízení nebo lékárnou ze seznamu lékáren zapojených do projektu (seznam je k dispozici na webu ČPZP), kde zakoupí požadované vakcíny,
- zdravotnické zařízení nebo lékárnou vyplní patřičnou část certifikátu (tj. „Záznam o očkování“) a ponechá si příslušnou část certifikátu („Evidenční list“),
- pojištěnka (zákonný zástupce) navštíví pobočku ČPZP, kde je proplacena 3. dávka očkovací vakcíny ve výši 1 000 Kč (formou úhrady

na bankovní účet). Certifikát pojištěnka odevzdá na pobočce ČPZP.

### CENOVÉ PODMÍNKY – VAKCINA SILGARD:

- platba za 1. dávku - max. 3 200 Kč,
- platba za 2. dávku - max. 3 200 Kč,
- platba za 3. dávku - max. 1 000 Kč (tzn. výrobce finančně dotuje 3. dávku).

### CENOVÉ PODMÍNKY – VAKCINA CERVARIX:

- platba za 1. dávku - max. 2 700 Kč,
- platba za 2. dávku - max. 2 700 Kč,
- platba za 3. dávku - max. 1 000 Kč (tzn. výrobce finančně dotuje 3. dávku).

### DOKLADY NUTNÉ K ZÍSKÁNÍ PŘÍSPĚVKU VE VÝŠI 1 000 Kč:

- certifikát SILGARD 2011 nebo CERVARIX 2011 (originál certifikátu zůstává na pobočce ČPZP), na certifikátu jsou uvedena data o provedených aplikacích, nebo o úhradě a aplikaci 1. dávky a úhradě 2. a 3. dávky,
- originál účetních dokladů (za úhradu všech tří dávek),
- občanský průkaz pojištěnky nebo občanský průkaz zákonného zástupce pojištěnky,
- průkazní kartička k bankovnímu účtu/ výpis z běžného účtu.

ČPZP umožňuje v rámci standardní nabídky preventivních programů také sdružení příspěvků rodičů na očkování proti rakovině děložního čípku - rodiče se mohou vzdát svého nároku na příspěvek ze základní nabídky preventivních programů, a to buď v celé výši (1 500 Kč) nebo ve výši celého aktuálního zůstatku ve prospěch svého dítěte. Tato možnost platí pro dívky do 18 let včetně.

Ing. Radim Krčmář

## Chřipka nesmí dostat šanci



Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které se přenáší jako kapénková nákaza (kašláním, kýčáním) přímým kontaktem s nemocnou osobou. Je způsobené nejčastěji chřipkovými viry typu A a B. Nejčastěji se vyskytuje v zimních měsících.

Projevuje se zvýšenou teplotou až horečkou, zimnicí a třesavkou, bolestmi svalů, kloubů, hlavy, celého těla. Mohou se také objevit příznaky z nachlazení jako je pocit škrábání v krku, rýma a suchý dráždivý kašel, který často po několika dnech přechází v kašel produktivní (vykašlávání hlenů). Pokud sekundárně na virovou infekci nasedne bakteriální infekce, zbarví se hleny podle infekčního agens do žluta, nebo do zelena.

V začátcích nekomplikovanou chřipku stačí jen vyležet s dostatkem teplých tekutin (různé čaje od klasických přes ovocné či bylinné, oslazené medem) a větším přísunem vitamínu C. Dále je vhodné na

vypocení a zmírnění bolestí podle tolerance doplnit tzv. antipyretika (např. paracetamol, ibuprofen atd.). Vhodné jsou i přípravky posilující imunitní systém.

Pokud dojde k superinfekci, tak tuto komplikaci již sami nezvládneme, protože v této fázi se již většinou neubráníme léčbě antibiotiky. Potvrzení diagnózy a stanovení vhodné léčby chřipky je v kompetenci pouze vašeho ošetřujícího lékaře až po vyšetření a zhodnocení vašeho zdravotního stavu.

Chřipce lze samozřejmě i předcházet. Jako hlavní a neefektivnější postup je očkování. Provádí se každoročně před

chřipkovou sezónou v ordinacích praktických lékařů. V České republice jsou vakcíny proti sezónní chřipce dostupné každoročně od září. Zvláště lidé ve věku nad 65 let, s chronickým onemocněním srdce a dýchacích cest, s imunitním deficitem, diabetici a jinak oslabení lidé by na tuto prevenci měli pamatovat. Právě oni jsou totiž nejvíce ohroženou skupinou s výskytem závažných komplikací (např. zápal plic, dekompenzace diabetu), které mohou ohrozit jejich život.

U ostatních jinak zdravých jedinců se samozřejmě očkování z preventivních důvodů doporučuje také. Mimo to se doporučuje posilovat soustavně imunitní systém přiměřenou pohybovou aktivitou, stravou bohatou na vitamíny, lze doplňovat i přírodními preparáty, které lékárny nabízejí ve velkém množství. V neposlední řadě je třeba zmínit také vhodné a dostatečné oblékání, zejména v zimním období nepomínat na čepice a řádnou zimní obuv.

Pokud někdo chřipkou onemocní, měl by se chovat ohleduplně a od zdravých lidí se izolovat, aby nákazu dále nešířil. Ten, kdo v době chřipkové sezóny nemocen není a nechce být, měl by se vyhýbat všem místům s větší koncentrací lidí. Tedy podle možnosti i hromadným dopravním prostředkům, sportovním i kulturním akcím a jiným veřejným shromážděním či návštěvám nemocnic a podobně.

Pokud budeme odpovědní vůči sobě a ohleduplní vůči ostatním, pak chřipka bude mít jen velmi malou šanci!

MUDr. Martin Tkáč,  
MUDr. Dagmar Pastušková

SUDOKU (snadné)

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

SUDOKU (obtížné)

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





Česká průmyslová zdravotní pojišťovna nabízí svým pojištěncům úhradu léčebného pobytu v lázních. V současnosti má třetí největší zdravotní pojišťovna v ČR smluvní vztah se 49 lázeňskými zařízeními v České a Slovenské republice. Pojištěnci ČPZP mají možnost čerpat jak komplexní, tak příspěvkovou lázeňskou péči. Cestu do lázni na zdravotní pojišťovnu ale může překazit nesprávně vyplněný lázeňský návrh.

## Léčení může překazit nesprávný lázeňský návrh

Komplexní léčba je léčebný pobyt, který plně hraje zdravotní pojišťovny. Poskytuje se většinou po úrazech, operacích, srdečních infarktech, při některých chronických chorobách apod. Příspěvková lázeňská péče je léčebný pobyt, při kterém zdravotní pojišťovna hraje pouze náklady na léčbu, pacient si hraje ubytování a stravování. V kategorii Samoplátců si lázeňský host platí vše.

Kdo a za jakých podmínek může předepsat lázeňskou péči? Lázeňskou péči doporučuje buď ošetřující lékař (ambulantní specialista), nebo ošetřující lékař při hospitalizaci. Návrh na lázeňskou péči podává na předtištěném formuláři praktický lékař. Zároveň navrhne až tři lázeňská místa, kde by se měl pacient léčit. Pacient pak předá návrh lékaře své zdravotní pojišťovně a čeká na jeho posouzení revizním lékařem. Pokud je lázeňský návrh v pořádku, zdravotní pojišťovna ho schválí a předá lázeňské léčbě, která pacienta na léčbu podle platných předpisů předvolá. Komplexní lázeňská péče musí být zahájena do tří měsíců od data vystavení návrhu.

V případě příspěvkové lázeňské péče si pacient vybírá lázně sám. U příspěvkové lázeňské péče a lázeňské péče pro děti a dorost je termín nástupu nejpozději do šesti měsíců od data vystavení návrhu. Rovněž samoplátcům může zdravotní pojišťovna doporučit vhodné lázeňské zařízení a v některých případech organizačně zajistit pobyt.

ČPZP se při schvalování velmi často setkává s nesprávným vyplňováním lázeňského návrhu. „Chybí vyjádření internisty k možné zátěži kardiovaskulárního aparátu u starších nemocných, často se setkáváme s nedostatečnou obrazovou dokumentací se zřetelem na postižený orgán, také indikace k lázeňské léčbě mnohdy neodpovídají diagnóze a indikačnímu seznamu,“ přibližuje nejčastější nedostatky při vystavování lékařského návrhu na lázeňskou péči MUDr. Ladislav Potěšil z ČPZP.

Podle Vyhlášky 58/97 Sb. je navíc u mnohých indikací ohraničená možnost lázeňské léčby, časově od vzniku onemocnění, ale při vyplňování lázeňského návrhu ošetřujícím lékařem bývá tato lhůta čas-

to překročena. Pacient se pak nemůže divit, že zdravotní pojišťovna mu s ohledem na zmíněnou vyhlášku lázeňský návrh zamítne.

Jedním z lázeňských zařízení, se kterým má ČPZP smluvní vztah, jsou Lázně Darkov v Karviné. „Pacienti tady jezdí hlavně za naší jodovou vodou, je to přírodní mineralizovaná voda, kterou čerpáme z hloubky až 600 metrů. Výzkumy dokázaly, že má pozitivní vliv na pohybový aparát, ale má účinky i na cévní systém,“ uvádí primář MUDr. Bohuslav Skwarlo.



autor fotografií: Jiří Zerzou

## Lázně Piešťany – komplexní léčba

Slovenské léčebné lázně Piešťany jsou nestátním zdravotnickým zařízením, které poskytuje komplexní léčebnou lázeňskou terapii pacientům – pojištěncům zdravotních pojišťoven Česka, Slovenska a EU, ale i klientům přijíždějícím individuálně z celého světa. Komplexní lázeňská léčba onemocnění pohybového aparátu se opírá o dlouholetou tradici využití unikátních přírodních léčivých zdrojů (sírné termální léčivé vody a sírného léčivého bahna), prostředků fyzikální terapie a léčebné rehabilitace a o vysokou erudici a profesionalitu lékařů a ostatního zdravotnického personálu.

Právě tyto složky léčebného komplexu Lázní Piešťany jsou zárukou výrazného zlepšení zdravotního stavu našich pacientů.

### KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ LÉČBA

#### PŘÍRODNÍ LÉČIVÉ FAKTORY

Hlavními přírodními léčivými prostředky využívanými v Piešťanech jsou termální minerální voda a sírné bahno.

Piešťanská termální minerální voda je přírodní léčivá voda s teplotou 67–69 °C s obsahem minerálních látek do 1 500 mg v litru vody. Je charakterizovaná jako sírano hydrouhlíčitá, vápenato sodíková, sirovočíslová, hypotonická s obsahem okolo 1500 mg minerálních látek v litru vody a s obsahem volných plynů, zejména sirovodíku. Tato voda vzniká z povrchové vody, která vsakuje vápencovými horninami do hloubek okolo 2000 m. Při prosakování se mineralizuje a v hloubce převezme teplo. V hlubinách



potom naráží na nepropustné vrstvy tektonických zlomů, které se křížují právě v místě vývěrů termální vody. Většina pramenů, které vyvěrají na Lázeňském ostrově, je odborně zachycena v hloubkách 50–60 m. Denní kapacita zachycených pramenů je asi tři miliony litrů. Část pramenů zůstává nezachycena a vyvěrá do obtokového ramena řeky Váh, kde se stává zdrojem léčivého bahna. Piešťanská termální voda je nejteplejší a nejvydatnější z termálních zřidel karpatské oblasti. Tato voda je na základě svého složení vyhlášena zákonem SR za přírodní léčivý zdroj s využitím pro léčbu onemocnění pohybového aparátu.

#### INFORMACE A REZERVACE NA TELEFONNÍM ČÍSLE:

+421 33 775 7733 nebo na [reservations@spapiestany.sk](mailto:reservations@spapiestany.sk)  
[www.kupelepiestany.sk](http://www.kupelepiestany.sk)



## Lázně Smrdáky – nedejte lupénce šanci



**Lupénka - bolestivé chronické onemocnění, při kterém se na kůži objevují červené skvrny s odlupující se kůží. Trpí jí každý padesátý Čech kterého potkáte, téměř polovina lidí se mu zdráhá podat ruku, o bližším kontaktu ani nemluví. Nemocní se tak často cítí vyřazení ze společnosti, aniž si okolí uvědomí, že lupénka není nakažlivá. Dá se léčit? A jak s ní vůbec žít?**

#### Proč do lázní? Pomohou s léčením i návyky

Lupénku sice nejde vyléčit úplně, avšak vhodné zvolená léčba spolu s preventivními opatřeními docílí zahojení či značného zlepšení projevů nemoci. Je to však dlouhodobý proces, který se skládá z medikamentózní léčby, diety, světloléčby a každoroční lázeňské balneoterapie. Proč do lázní? Lázeňský lékař dokáže přesně podle potřeb pacienta „sladit“ celý proces léčby s fototerapií, masáží, léky a správnou dietou tak, aby měla celá léčba maximální efekt. Lázně navíc plní i tu funkci, že pomohou se správnými stravovacími návyky a celým léčebným rytmem.

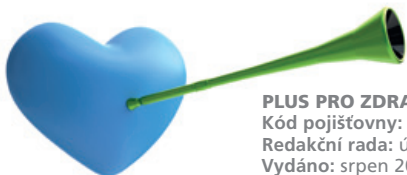
Patrné výsledky léčby lupénky zaznamenávají pacienti v lázních Smrdáky, v západní části Slovenska pouhých 80 km od Brna. Tamější bohatství spočívá v sírovočíslové minerální vodě, která svým specifickým složením dokáže léčit projevy závažných kožních nemocí. „Sirovočíslo má při správné aplikaci vynikající léčebný účinek, mnoho pacientů, kteří k nám přijdou s rozsáhlými ložisky lupénky a bolestmi, propouštějí po čase bez jakýchkoli příznaků nemoci. Navíc tato léčba pozitivně působí na celý imunitní systém člověka,“ potvrzuje účinky terapie lázeňský primář MUDr. Ján Lidaj. Léčebný pobyt ve slovenských lázních Smrdáky, které se dlouhodobě specializují na léčbu lupénky a jiných kožních onemocnění u dospělých i dětí, je plně hrazen většinou zdravotních pojišťoven v ČR. Pacientovi stačí požádat o vypsání návrhu na lázeňskou péči a s ním pak jít do své pojišťovny. Revizní lékař pojišťovny navržený pobyt schválí a pacient si již sám vybírá termín.

**Voucher**  
„Doplatek vyvážené a zdravé plně penze během pobytu v Restauraci Viatoris“  
Platí při rezervaci komplexního nebo příspěvkového léčebného pobytu přes ČPZP.

[www.laznesmrdaky.sk](http://www.laznesmrdaky.sk), tel.: +421 34 69 59 173, [reservations.smr@spasmrdaky.sk](mailto:reservations.smr@spasmrdaky.sk)







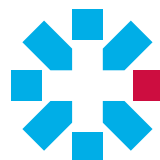
PLUS PRO ZDRAVÍ zpravodaj České průmyslové zdravotní pojišťovny • Vydává: ČPZP, Jeremenkova 11, 703 00 Ostrava-Vítkovice  
Kód pojišťovny: 205 • E-mail: posta@cpzp.cz • Infocentrum: 810 800 000 • Registrace: MK ČR E 14816  
Redakční rada: úsek Marketingu a prodeje ČPZP, tisková mluvčí ČPZP • Grafická úprava a tisk: IanDerson Advertising, s.r.o.  
Vydáno: srpen 2011 • Náklad: 40 000 ks

[www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz) | 810 800 000

# Myslete na zdraví svých dětí

Získejte multivitaminy „**Martánci**“ zdarma na pobočkách ČPZP  
(říjen až prosinec 2011)

Více informací o produktech ČPZP pro děti naleznete na [www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz),  
na pobočkách ČPZP a na lince Infocentra 810 800 000



**Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna**