partnerstvo

časopis pre poistencov Všeobecnej zdravotnej poisťovne, a.s. 4/2014

Zázvor náš každodenný

zdravý štýl

Na Vianoce v rodinnom kruhu...

príbeh nášho poistenca

Všetko zlé je na niečo dobré

rozhovor s Adrianou Polákovou

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

VŽDY PRI VÁS

FOTO: TV Markíza

obsah / editoriál 2
Príhovor šéfredaktorky

anketa 3
Aký najoriginálnejší darček ste dostali?

aktuality 4
Ďakujeme za priazeň „skalným i novým" poistencom,
Zmenili ste zdravotnú poisťovňu? Nezabudnite!,
Na doplatkoch za lieky sme poistencom vrátili 310 644,37 €,
Pripravované legislatívne zmeny od 1. 1. 2015

predstavujeme 6
Najdôležitejšie je vedieť, ako pomôcť a chcieť pomôcť

zdravý štýl 9
Ako byť fit na Vianoce

aktuality 12
Rozdávame radosť počas Vianoc, ePobočka tlačidlo

reportáž 15
Maškrtenie bez výčitiek ☺

zdravý štýl 18
Zázvor náš každodenný

liga proti rakovine 20
Vianoce s Ligou proti rakovine

z redakčnej pošty 21
Z vašich listov

poistenie 22
Samoplatitelia a SZČO – nezabudnite na novú výšku preddavku na poistné, Jedenkrát a dosť, Máte nedoplatok? Na akú zdravotnú starostlivosť máte nárok?

príbeh 24
Na Vianoce v rodinnom kruhu

rozhovor 27
Adriana Poláková: „Všetko zlé je na niečo dobré"

krížovka 30

Časopis pre poistencov VšZP
Vydáva: VšZP, Mamateyova 17, 850 05 Bratislava 55
Adresa redakcie: VšZP, Mamateyova 17, P. O. Box 41, 850 05 Bratislava 55, tel.: 02/20 82 47 48
Šéfredaktorka: Mgr. Alena Michalicová
Redakčná rada: MUDr. Beata Havelková, MPH; Mgr. Zuzana Bachratá; Eva Ravingerová, MBA
Grafické spracovanie a jazyková korektúra: Hi-Reklama, s. r. o.
Fotografie: redakcia, shutterstock.com
Samostatne nepredajné

Keď sme pripravovali anketu „Aký najoriginálnejší darček ste dostali?", spomenula som si na darček, ktorý mi chcel darovať môj syn, keď mal asi 7 rokov. Zámerne hovorím chcel, lebo nápad zostal len v štádiu pokusu. Dôvod? Mala som dostať umelý necht, keďže môj vlastný mi po menšom úraze akosi nechcel dorásť. No v drogérii, kde predávali súpravy nalepovacích nechtov, odmietali pochopiť, že on potrebuje pre maminu len ten jeden ☹. Darček som síce nedostala, ale pre mňa to bol aj tak ten najúžasnejší dôkaz lásky, aký som si vedela u dieťaťa v jeho veku predstaviť. Deti vedia prejaviť lásku toľkými nenapodobiteľnými spôsobmi, že my dospelí sa od nich stále máme čo učiť.

Už máte predstavu, čím chcete obdarovať svojich blízkych vy? My v redakcii v tom máme jasno. Dôkazom je vianočné číslo Partnerstva, ktoré práve držíte v rukách. Veríme, že v ňom nájdete témy, ktoré vás zaujmú, keďže nás inšpirovali aj vaše podnety. Dozviete sa, ako zostať fit aj počas Vianoc, a presvedčíme vás, že crossfit vôbec nie je len pre tých neskôr narodených. Ak ste ešte neprišli na chuť zázvoru, je najvyšší čas zaradiť ho do svojho jedálneho lístka. Má totiž množstvo liečivých účinkov a my vám prezradíme, pri akých zdravotných problémoch vám môže pomôcť. Láska, pokora a oslava života sú dominantné v príbehu vážne chorého Tobiáška z Bratislavy, ktorý, ako tvrdia jeho rodičia, „kamkoľvek prídeme, otvára nielen dvere, ale i srdcia ľudí a pomáha im uvedomiť si pravé hodnoty života". Štedrejšie Vianoce budú mať vďaka našej súťaži „Za preventívnu prehliadku dovolenka" aj výhercovia 90 cien. Prvých troch vám predstavíme v našom časopise. Bonus na záver – ak sa obávate vianočného útoku na svoju líniu, máme pre vás tip, ako sa dá maškrtiť bez výčitiek. Tak príjemné čítanie i pečenie ☺.

Želám vám Vianoce plné lásky, pokoja a splnených prianí… A nám všetkým, aby najkrajšie sviatky roka neboli len o otváraní darčekov, ale najmä o otváraní sŕdc.

Alena Michalicová
šéfredaktorka

Aký ***najoriginálnejší darček*** *ste dostali?*

Mirka Kosorínová, **tanečnica**

FOTO: Marek Kostolanský

Najoriginálnejším darčekom vo všeobecnosti sú pre mňa jednoznačne zážitky. Preto rada spomínam napríklad na pobyt v Austrálii, ktorý som dostala ako darček. Každý, kto u „protinožcov" bol, mi dá iste za pravdu, že je to absolútne odlišné prostredie od toho, v ktorom žijeme. Úplne ma uchvátila flóra a fauna, spôsob života, ale aj hodnoty ľudí, ktorí tam žijú. Preto sa veľmi teším, že ak všetko pôjde podľa plánov, budúci rok v lete 2015 sa tam opäť dostanem. Tentoraz s priateľom a celou partiou, takže predpokladám, že o zážitky nebude núdza. Po takmer 10-ročnej prestávke sa mi totiž opäť zažiadalo načerpať novú energiu z úžasnej krajiny.

Pavol Hammel, **spevák**

FOTO: archív Pavla Hammela

Keď ešte deti boli malé, dostal som od svojich technikov/zvukárov malého capka. V záhrade sa mu páčilo, aj deti si ho obľúbili. Keď však capko spásol všetky ruže v záhrade a iné mu nechutilo, musel ísť z dvora preč. Ono nakoniec radšej nebudem hovoriť, kde ten capko skončil...

Peter Lipa, **spevák**

FOTO: C. Bachratý

Ja mám narodeniny koncom mája. V tom čase býva už poriadne teplo. Raz mi môj priateľ Jaro Jelenek doniesol na moju oslavu tridsiatych narodenín staré drevené lyže s remienkovým viazaním do Veľkých Františkánov – vtedy kultovej bratislavskej krčmy.

Marta Sládečková, **herečka**

Ja som vďačná za každý, aj malinký darček. Lebo nejde o hodnotu, ale o to, že vás má niekto rád… Musím však povedať, že ten naj darček bol môj pes Aram, ktorého mi kúpili Zuzka Tlučková a Paľko Topoľský a dali mi ho v priamom prenose Let´s Dance. A užívam si ho stále.

Ďakujeme za priazeň
„skalným i novým" poistencom

„Som váš verný a spokojný… ďakujeme i s manželom za vašu starostlivosť o nás – dôchodcov… nikdy som nemala inú poisťovňu a ani dôvod meniť ju." Za všetky vaše slová, ktorými nám vyjadrujete svoju podporu, úprimne ďakujeme. Sú pre nás akýmsi nastaveným zrkadlom a potvrdením toho, že kroky, ktoré robíme v záujme zvýšenia kvality poskytovanej zdravotnej starostlivosti, nastavovania transparentných pravidiel vo vzťahoch s lekármi, nemocnicami, pri skracovaní čakacích listín na plánované operácie, v oblasti podpory prevencie a pod., majú zmysel.

Aj tohtoročná prepoisťovacia kampaň potvrdila klesajúci záujem ľudí o zmenu zdravotnej poisťovne. Zaznamenali sme menej podnetov na nelegálne prepoisťovanie, kampaň bola v porovnaní s minulosťou menej útočná a poisťovne sa sústredili skôr na prezentáciu toho, čo pre poistencov urobili alebo robia. Považujem to za prirodzený vývoj, keďže aj poistenci už majú viac skúseností, viac informácií a lepší prehľad o tom, čo od tej-ktorej zdravotnej poisťovne môžu očakávať. Vedomie, že sme pre vás oporou pri ochrane vášho zdravia, že nám veríte a spoliehate sa na nás, je pre nás silnou motiváciou. Preto mi dovoľte, aby som sa vám, našim súčasným, ale i novým poistencom, ktorí sa k nám pridajú od 1. 1. 2015, v prvom rade poďakoval za vašu priazeň. A keďže sa blížia dni sviatočné, želám vám, aby ste nás čo najmenej potrebovali, aby zdravie bolo vaším stálym spoločníkom, aby vás šťastie sprevádzalo na každom kroku, aby vďaka blízkosti vašich blízkych boli aj všedné dni sviatkom a aby ste mali každý deň dôvod na úsmev. Všetkým našim poistencom šťastný nový rok 2015 želá

Marcel Forai, generálny riaditeľ VšZP

Pripravované legislatívne **zmeny od 1. 1. 2015**
– zavedenie odpočítateľnej položky pre odvod preddavkov na poistné

V rámci zdravotného poistenia sa od 1. januára 2015 očakávajú zmeny, ktoré súvisia so zavedením odpočítateľnej položky pre výpočet preddavkov na poistné na verejné zdravotné poistenie pre nízkopríjmových zamestnancov.

V tejto súvislosti sa očakávajú zmeny:

- zmena výpočtu preddavkov na poistné zavedením odpočítateľnej položky – detailný výpočet bude známy po schválení legislatívy,
- zmeny vo vykazovaní preddavkov – zmeny vo výkaze preddavkov na verejné zdravotné poistenie zamestnávateľa (tzv. mesačný výkaz) a v elektronickej dávke č. 514,
- vzory na vykazovanie preddavkov na poistné (písomné aj elektronické) zverejní ministerstvo zdravotníctva SR na svojom webovom sídle po schválení legislatívnych zmien v NR SR. Všeobecná zdravotná poisťovňa ich následne zverejní aj na svojej internetovej stránke.

Keďže v čase uzávierky časopisu Partnerstvo neboli spomínané legislatívne zmeny ešte schválené, odporúčame platiteľom sledovať našu internetovú stránku **www.vszp.sk**, kde po prijatí novej legislatívy zverejníme podrobnejšie informácie k zavedeniu odpočítateľnej položky.

Zmenili ste zdravotnú poisťovňu? **Nezabudnite!**

- vrátiť doterajší preukaz poistenca, resp. európsky preukaz zdravotného poistenia predchádzajúcej zdravotnej poisťovni;
- oznámiť skutočnosť o zmene zdravotnej poisťovne vášmu ošetrujúcemu lekárovi;
- ak ste **zamestnanec**, oznámiť zmenu zdravotnej poisťovne vášmu zamestnávateľovi;

- ak ste **samostatne zárobkovo činná osoba**, vyplniť a doručiť do VšZP tlačivo Výkaz preddavkov na poistné na verejné zdravotné poistenie;
- ak ste platiteľ poistného v zmysle § 11 ods. 2 zákona č. 580/2004 Z. z., tzv. **samoplatiteľ**, vyplniť a doručiť do VšZP tlačivo Oznámenie poistenca/platiteľa poistného;
- ak ste **poistenec, za ktorého platí poistné štát**, vyplniť a doručiť do VšZP tlačivo Oznámenie poistenca/platiteľa poistného s vyznačeným dôvodom platenia poistného štátom;

ak ste prihlášku podali za **maloleté dieťa**, doručiť do VšZP kópiu rodného listu dieťaťa, pokiaľ ste tak neurobili už pri podaní prihlášky.

Lehota na splnenie týchto povinností je do **8. januára 2015**.

Adresy našich pobočiek a expozitúr nájdete na **www.vszp.sk/kontaktne-miesta**. Tlačivá sú k dispozícii na klientskych pracoviskách VšZP alebo na **www.vszp.sk/poistenci/tlaciva**.

Na doplatkoch za lieky sme poistencom ***vrátili 310 644,37 €***

Za druhý štvrťrok tohto roka VšZP vrátila doplatky za lieky **16 933 poistencom**, ktorí prekročili limit spoluúčasti. Najvyššia suma, ktorú sme poistencovi vyplatili, bola vo výške **709,92 €**. Najbližšie doplatky za lieky za 3. kvartál 2014 dostanú poistenci, ktorí splnia zákonný nárok na ich vyplatenie, v priebehu decembra.

Najdôležitejšie je vedieť, ***ako pomôcť a chcieť pomôcť***

Hovorí sa, že aj nie celkom dokonalá prvá pomoc je lepšia ako žiadna. Slováci sú podľa dotazníkov odvážni. Ak však dostanú do ruky obväz, aby ukázali, ako zastaviť krvácanie, začnú hovoriť o tom, že nemajú radi pohľad na krv a že sa boja, aby neublížili. Odvahu – podľa odpovedí z prieskumov – teda väčšinou strieda rozhodnutie zavolať na tiesňovú linku, potvrdzuje doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD., záchranár, anestéziológ, prezident Slovenského Červeného kríža a odborný garant osvetového projektu Krajina záchrancov.

Ako sú na tom Slováci s poskytovaním prvej pomoci v porovnaní s inými krajinami?

Biedne. Vo všetkých krajinách na západ od nás (ČR je na tom podobne ako Slovensko) je poskytnutie efektívnej prvej pomoci takmer samozrejmosťou. Ľudia nevolajú pri pohľade z diaľky na tiesňovú linku, ale prídu k človeku, ktorý vyzerá, že potrebuje pomoc, spýtajú sa na problém, ako môžu pomôcť a pomáhajú.

Z minulosti si ľudia pamätajú, že kurzy prvej pomoci boli povinná jazda. Sú dnes tieto kurzy interaktívnejšie a zaujímavejšie pre účastníkov?

V minulosti boli kurzy dlhé, teoretické, nezáživné. Aj dnes sú ešte lektori, ktorí akoby zaspali dobu, rozprávajú namiesto ukážok, hovoria poznatky nepoužívané desiatky rokov, nevedia byť struční a zrozumiteľní. Dobrý kurz spoznáte podľa toho, že je k dispozícii dataprojektor

a notebook s obrázkami, model na nácvik oživovania dospelých a detí, ten dospelý s pripojením a vyhodnocovaním cez počítač, model na nácvik uvoľnenia upchatých dýchacích ciest a ďalšie iné pomôcky.

Ste odborným garantom projektu „Krajina záchrancov". Čo od neho očakávate a čo sa vám už v rámci projektu podarilo dosiahnuť?

Cieľom projektu je propagovať vedomosti o prvej pomoci a pritiahnuť záujemcov atraktívnou formou. Na stránke www.prvapomoc.sk je e-learning, teda určité minimum teoretických vedomostí, ktoré si záujemca môže v pohodlí domova pozrieť, napr. ako spoznať stavy, pri ktorých je prvá pomoc potrebná, a ako ju poskytnúť. Po skončení absolvuje kontrolný test a získa certifikát. Na stránke si nájde najbližšieho školiteľa prvej pomoci, ktorého kvalitu garantujeme, a môže sa prihlásiť na krátky praktický nácvik, kde sa na modeloch naučí, akou silou stláčať hrudník dospelého a dieťaťa pri resuscitácii, akou silou vytlačiť cudzie teleso z dýchacích ciest pri dusení, ako zastaviť krvácanie a prvú pomoc pri stavoch ohrozenia života a tam, kde hrozia bez poskytnutia prvej pomoci trvalé následky.

Stránku už navštívilo za 18 mesiacov viac ako 70 000 návštevníkov, aplikáciu o prvej pomoci do mobilu si stiahlo viac ako 35 000 majiteľov smartfónov. Ale čakáme na ďalších. V každej rodine by mal byť najmenej jeden člen, ktorý ovláda i prvú pomoc.

Čo je podľa vás najdôležitejšie pri poskytovaní prvej pomoci?

Každý, alebo aspoň tri štvrtiny obyvateľov, by mal ovládať prvú pomoc pri stavoch ohrozenia života a pri riziku vzniku trvalých následkov. Najdôležitejšie je vedieť, ako pomôcť a chcieť pomôcť. Aj nie celkom dokonalá prvá pomoc je lepšia ako žiadna pomoc. Telefonovanie na tiesňovú linku NIE JE prvá pomoc.

Prichádza obdobie vianočných sviatkov. Ako záchranár ich budete určite prežívať aj v teréne. Sú vianočné výjazdy iné ako tie bežné?

Pred Vianocami pribúda depresií. Je to čas bilancovania, stretávania sa s rodinou a blízkymi. Ak v rodine nie je pohoda a dobré vzťahy, ak niekto nemá na sviatky spoločnosť blízkej duše, tak psychickým napätím trpia aj jednotlivé orgány a prejavuje sa to zhoršením chronických ochorení, telesnými prejavmi zo strany orgánových systémov. Zhoršuje sa cukrovka, vysoký tlak, ochorenia srdca. Pod psychickým tlakom sa zhoršuje koncentrácia a pohybová koordinácia, vznikajú úrazy. Na Vianoce je všade viac pokoja, ale netýka sa to zdravotníkov v službe. ☹

Viete si spomenúť na nejaký zaujímavý príbeh z vašej praxe?

Pred Vianocami množstvo starších zisťuje, že budú sami a bude im smutno. Snažia sa, niekedy aj pomocou príbuzných, dostať do nemocnice, kde je vždy spoločnosť a možnosť vyrozprávať sa do sýtosti. Adresa nahlásená ako sťažené dýchanie. Pacientka čaká pred vchodom s veľkou taškou. „Dobrý večer. Som lekár záchrannej služby. Kam ste sa vybrali?" Na rečnícku otázku nečakám odpoveď, hoci z jej správania a veľkosti batožiny je nad slnko jasnejšie, že sa rozhodla, že potrebuje aspoň dvojtýždňový pobyt v nemocnici. „Poďte, pozvite nás k vám, nebudem vás vyšetrovať potme na chodníku." Pomaly, nie pre dýchavičnosť, ale od prvotného sklamania

ideme do domu. „Celkovo som strašne unavená, mám závraty, tŕpnu mi nohy aj ruky, prsty na rukách mám stŕpnuté, v nohách mám kŕče od prstov cez priehlavok až do lýtok. Od včera mám horkosť v ústach“ – nadýchla sa, ale nie na tak dlho, aby som ju dokázal prerušiť nejakou cielenou otázkou. „Neviem skoro chodiť, mám pocit, že mám ťažké nohy. Stolica! Napriek preháňadlu ešte si každé ráno dám 3 poháre Šaratice, keď nejdem tretí deň, tak si pridám preháňadlo. Potom mám normálnu stolicu, farba je normálna, bez krvi, ale hlienovitá.“ Pani využíva poznatky a odbornú terminológiu, ktorú nachytala počas predchádzajúcich pobytov v nemocnici. Pokračuje: „Kašlem už tretí týždeň, nemôžem vôbec spať. Dnes som bola u doktorky, nález bude za 2 – 3 týždne, kontrolovala mi tlak, mám veľmi kolísavý, niekedy len 100 na 50 a tep až 80 aj 90 (pre istotu uvádzam, že normálny pulz je 60 – 100/min). Mám arytmiu, vidím na srdiečku, že sa ani nestačí zastaviť, niekedy sa len zatrasie, potom 2 – 3 pulzy a zase sa to opakuje. A denne sa mi zhoršuje zrak!“ Pozrela na mňa s úľavou a videl som, že čaká, ako odpadnem od úžasu. Môj prvý dojem z toho všetkého: je to zázrak, že vôbec žije. „Bývate s niekým, kto sa o vás stará?“ „Sama, sama, chodím denne na nákupy, dcéra je v Anglicku, naposledy bola doma pred pol rokom.“ V byte je čisto, pani pôsobí úhľadne, a tak trochu popiera predchádzajúci výlev. Logickým dôsledkom toľkých ťažkostí by bola absolútna zanedbanosť osoby, oblečenia, hygieny aj poriadku v byte. Dozvedám sa, že doktorka ju neposlala do nemocnice a zvestuje mi to s miernou výčitkou v hlase. Blíži sa najťažšia úloha z celého výjazdu: šetrne vysvetliť, že po otrase, ktorý utrpela, keď ju doktorka doobeda neuznala za hodnú odoslania do nemocnice, ani o polnoci sa tam neprepašuje cez záchranku. Sklamala sa pani. Podarilo sa mi to osladiť tým, že som vychválil jej zdravotný stav, nakoniec odmietnutie prijala hrdinsky. „Už dávno mi nikto nepovedal, že mi vlastne nič nie je a že som až taká zdravá.“

Ukážka je z knihy Viliam Dobiáš: Volali ste záchranku?, vydavateľstvo Dixit 2013

Fotka: Archív MC

Ako byť fit *na Vianoce*

Vianoce sú sviatky pokoja, lásky, dobrého jedla a hlavne oddychu. V posledných rokoch však čoraz viac ľudí ani v týchto dňoch nezabúda na aktívny pohyb a zdravý životný štýl. Ľudia namiesto vysedávania pred televízormi absolvujú vianočné maratóny, triatlony, športové súťaže. „Fitká" praskajú vo švíkoch a namiesto orechových rožkov v domácnostiach rozvoniava čerstvé ovocie, „raw" koláčiky, bezlepkové orechové rožky, zelerový šalát namiesto majonézového, prípadne pečený losos nahrádza vysmážaného kapra.

Chcete aj vy urobiť počas Vianoc niečo pre seba? Čo tak skúsiť napríklad crossfit? V posledných rokoch sa tento šport teší veľkej obľube. Potvrdil nám to aj Dominik Hopjak, kvalifikovaný tréner, predstaviteľ známeho crossfitového fitnes centra Red Royal crossfit Bratislava, ktorý študoval a pôsobil na športovej akadémii v austrálskom Sydney. Zaoberá sa nielen pohybom, ale je aj odborníkom na zdravú stravu a zdravý životný štýl.

„Ľudia sa ma často pýtajú, čo a ako majú cvičiť, aby si udržali štíhlu postavu, aby sa zbavili prebytočného tuku na brušku alebo zlepšili výkon. Ja im vždy odpovedám: **Ide o jednoduchú matematiku – mať väčší mínus ako plus.**

Základom úspechu redukcie hmotnosti je teda jednoduchý vzorec – prijať menšie množstvo kalórii ako vydať. Regulovať tento základný vzorec vieme dvoma spôsobmi:

- buď sa zameriame na znižovanie prijatých kalórií, a to vo forme správneho nastavenia stravovania a vo forme výberu zdravých potravín,

- alebo sa sústredíme na maximalizáciu výdaja kalórií prostredníctvom rôznych pohybových a športových aktivít. V tomto prípade si môžeme dovoliť nesledovať až tak striktne jedálny lístok. Ja odporúčam držať sa zdravého stredu, to znamená držať si 80 % disciplínu v stravovaní a taktiež dodržiavať pravidelnú pohybovú aktivitu".

Čo je vlastne crossfit?

Crossfit je kombináciou silového programu s kondičným. Je zameraný na získanie všeobecnej kondície. Vďaka pravidelnému cvičeniu nebude pre vás problém zvládnuť akúkoľvek fyzickú výzvu.

Čo je výhodou tohto športu v porovnaní s inými športmi?

Veľkou výhodou crossfitu je, že sa dá cvičiť celoročne. Cvičí sa nielen v špeciálne vybudovaných miestnych posilňovniach, nazývaných tiež „box", ale môžete si zatrénovať aj kdekoľvek: vonku, v garáži, doma, v parku, v škole. „Tréning poskytuje účastníkom programu CrossFit jedinečnú možnosť súťažiť, sledovať svoje pokroky, podeliť sa o skúsenosti a dosahovať vlastné ciele", hovorí Dominik.

„Cviky sa neustále obmieňajú, crossfit teda nie je statický. Ide o neustále obmieňanie funkčných pohybov pri vysokej intenzite, čo prispieva k vytvoreniu celkovej fyzickej kondície," vysvetľuje tréner.

Pre aké vekové kategórie je crossfit určený? Sú tam nejaké vekové obmedzenia? Je pravdou, že crossfit môžu robiť len fyzicky zdatní ľudia?

„Nie, nie je to pravda. Crossfit je univerzálny šport, ktorému sa môžu venovať ľudia rôznych vekových kategórií. Všetky tréningy sa totiž dajú upraviť podľa konkrétnej úrovne kondície, veku alebo skúseností," tvrdí Dominik.

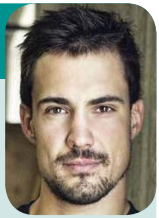
Čo je na crossfite najťažšie?

„Ako pri každom športe – začať." ☺

Takže ak ste sa rozhodli skúsiť to, tu je niekoľko cenných rád na začiatok.

Ak sa pokúsite v čase Vianoc dodržiavať aspoň základné rady kvalifikovaného trénera, ste na najlepšej ceste byť fit nielen počas Vianoc. Želáme vám teda veľa pevnej vôle pri odriekaní si obrovských vianočných porcií, ale aj veľa energie, ktorú využijete na pravidelné športové aktivity. ☺

Vianočné odporúčania trénera:



- **Dodržiavať pravidelnú pohybovú aktivitu (4× do týždňa) so 60 % aeróbnym charakterom (behy, bicykel, plávanie, veslo), nezabúdať na zvyšných 40 %, ktoré by mohli byť silového alebo silovo-vytrvalostného charakteru (posilňovacie cvičenia s vlastnou váhou, činkami). Pri dlhodobom pravidelnom dodržiavaní pohybovej aktivity sa ako adaptačná zmena zvýši pokojový metabolizmus cvičenca o 10 % až 15 %, čo v konečnom dôsledku znamená zväčšený energetický výdaj aj mimo tréningu.**
- **Neobjedať sa v jednej-dvoch veľkých porciách jedla za deň – ale rozkúskovať si tento energetický príjem na viacero menších. Taktiež večerné hodovanie vynechať a ísť spať s prázdnym žalúdkom.**

ZDROJ FOTO: www.crossfitbratislava.sk

Za preventívnu prehliadku dovolenka

Rozdávame radosť počas Vianoc

Sme radi, že práve v čase Vianoc môžeme opäť obdarovať našich poistencov prostredníctvom súťaže „Za preventívnu prehliadku dovolenka". Šancu zapojiť sa do nej mal každý, kto v období od apríla do októbra 2014 absolvoval preventívnu prehliadku a poslal nám vyplnený súťažný kupón. Keďže súťaž má už 9 ročnú tradíciu, neprekvapilo nás, že sa do nej opäť zapojilo viac ako 21-tisíc poistencov, ktorí hrali o 90 skvelých cien. O radosť z výhry sa s nami podelili výhercovia prvých troch cien.

Slečna **Alexandra Karvašová z Prievidze** sa stala výherkyňou **prvého miesta v súťaži**, ktorým bola **letná dovolenka pri mori pre 2 osoby s all inclusive službami na 8 dní od Ruefa Reisen v hodnote 1 600 €**. Alexandra bola taká šokovaná z výhry, ktorú vôbec nečakala, že aj zabudla, že ju do našej súťaže zapojila mamina. Priznala sa, že sama sa do súťaží veľmi nezapája, a preto sa jej o výhre v podobe dovolenky ani len nesnívalo. Dokonca ako sama hovorí: „Je to vlastne prvýkrát, čo sa vôbec niekomu z našej rodiny podarilo vyhrať niečo takéto. Chcela by som sa preto poďakovať mamine, ktorá neustále súťaží a nevzdáva sa, že jej to konečne vyšlo." Na otázku, koho by si vzala so sebou najradšej, odpovedala, že priateľa alebo niekoho z najbližšej rodiny. A kam by Alexandra chcela ísť? „Nad tým som vôbec nepremýšľala. Mám vysnené miesta, ktoré by som chcela vidieť, ale tie sa nachádzajú skôr v tých severných oblastiach. Takže pokiaľ ide o dovolenku pri mori, mám nad čím premýšľať a spolieham sa, že mi s rozhodovaním pomôže aj osoba, ktorá so mnou pôjde." ☺

Alexandra Karvašová

Výhercom **druhého miesta** sa stal pán **Miroslav Duľa zo Spišskej Novej Vsi**, ktorý sa vďaka výhre v súťaži bude **týždeň preháňať po Spišskej Novej Vsi na roadsteri Mazda MX-5**. S odpoveďou na našu otázku – s kým? – nezaváhal ani na sekundu. „No predsa s kým iným ako so svojou krásnou pani manželkou."

Miroslav Duľa

Našu **tretiu výherkyňu**, pani **Miroslavu Špinerovú**, sme potešili **týždenným pobytom Klasik pre 2 osoby v kúpeľoch Bojnice**. Pani

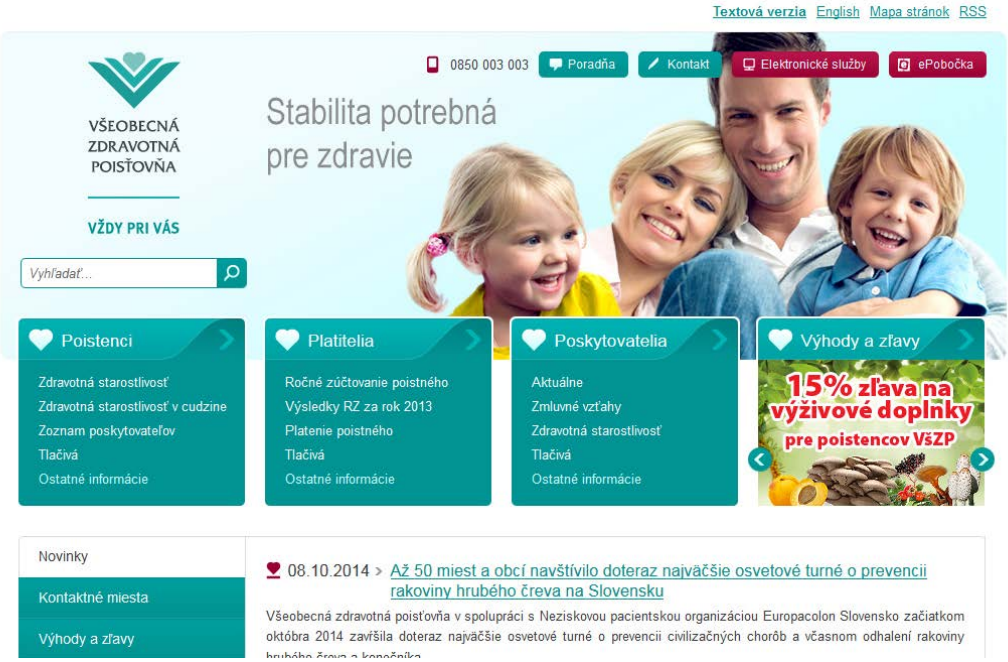
Miroslava bola síce už dvakrát v kúpeľoch Smrdáky, ale ako sama hovorí: „V Bojniciach som bola naposledy veľmi dávno, aj to len v zoologickej záhrade, takže výhru si spolu s manželom určite užijeme."

Miroslava Špinerová

Všetkým našim výhercom srdečne blahoželáme, kompletný zoznam výhercov nájdete na našej internetovej stránke www.vszp.sk. A nezabudnite, že naša súťaž bude pokračovať aj na budúci rok. Ak ste ani tentoraz nevyhrali, možno sa v ďalšom, jubilejnom 10. ročníku usmeje šťastie práve na vás ☺.

ePobočka tlačidlo

Ak ešte stále nemáte prístup k svojim údajom evidovaným vo VšZP, na stránke ww.vszp.sk kliknite na tlačidlo , jednoducho sa v dvoch krokoch zaregistrujte a my vám GRID kartu zašleme priamo domov na vašu adresu listom do vlastných rúk. Prístup do ePobočky tak získate aj bez osobnej návštevy niektorej z pobočiek VšZP.



Extra zľava 10% z ceny ubytovania pre všetkých poistencov VšZP

HOTEL FLÓRA
TRENČIANSKE TEPLICE

SILVESTROVSKÝ POBYT 2014

www.hotelflora.sk

+421 32 655 45 55 recepcia@hotelflora.sk

DARUJTE ODDYCH

PARKHOTEL NA BARAČKE

DARČEKOVÁ POUKÁŽKA

Vážený klient,
v spolupráci s partnerským Parkhotelom**** na Baračke Trenčianske Teplice Vám ponúkame víkendové, wellness, seniorské, beauty či liečebné pobyty na rok 2015 so zľavou až 15% pre všetkých poistencov VŠZP. Na vybraný pobyt Vám radi vystavíme darčekovú poukážku, ktorá je výborným tipom na vianočný darček pre Vás i Vašich blízkych.

Viac informácii o darčekových poukážkach získate na mailovej adrese sales@parkhotelnabaracke.sk, prípadne na tel. č. +421-32-6556868.

www.parkhotelnabaracke.sk

Maškrtenie bez výčitiek ☺

Ak vám niekto bude tvrdiť, že vianočné koláčiky musia byť zákonite nekompromisným útokom na vašu líniu, neverte. Pokúsia sa vás o tom presvedčiť aj redaktorky Partnerstva, ktoré sa s vami podelia o svoje tajné vianočné recepty inšpirované zdravím. A ak si vianočné pečenie spríjemníte posedením s priateľkami, kolegyňami alebo blízkou dušou z rodiny, pohoda a dobrá nálada budú vládnuť nielen v kuchyni, ale i vo vašich srdciach. Máme to vyskúšané ☺.

Kokosové vločky

Zmiešame 2 balenia pokrájaného tofu, 2 zrelé banány a 1 PL medu a rozmixujeme. Do tejto zmesi podľa chuti pridáme vanilkovú arómu, prípadne čerstvý vanilkový bourbon. Postupne primiešame aj strúhaný kokos, aby sa hmota nelepila. Z cesta tvarujeme malé guľôčky, ktoré ešte obalíme v kokose.

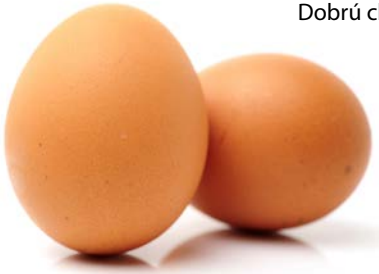
Jablkovo-vločkový sen

Pokrájame 3 stredne veľké jablká na tenké polmesiačiky a poukladáme ich do misy vymastenej kokosovým olejom. Vložíme do rúry predhriatej na 180 stupňov a dáme piecť cca na 10 – 15 minút. Zatiaľ dáme do misy cca 150 – 200 gramov ovsených vločiek, 1 PL kokosového oleja, 1 až 2 PL medu, vlašské orechy, 1 zrelý banán, môžeme pridať aj kokos, škoricu, 150 – 200 ml vody. Dochutiť môžeme citrónovou šťavou. Všetky ingrediencie spolu zmiešame a rozmixujeme mixérom. Cesto vylejeme na jablká a necháme zapiecť cca 20 minút, kým koláč nezačne rozvoniavať. Koláč môžeme ozdobiť orechmi, prípadne jablkami.

Kakaový bozk

1 – 2 vajíčka rozmixujeme so 6 PL vody. Do zmesi pridáme 1 konzervu čiernej fazule, ktorú predtým opláchneme a vysušíme. Do misy vložíme zvyšné ingrediencie: ¾ šálky kakaa (čím vyššia kvalita, tým lepšie), 3 PL rozpusteného kokosového oleja, 1 KL vanilkového extraktu, ½ šálky trstinového cukru rozmixovaného v mixéri (prípadne môžeme nahradiť medom), 1 a ½ lyžičky prášku do pečiva a štipku soli. Všetko spolu rozmixujeme. Ak sa zdá cesto príliš husté, prilejeme trošku vody. Malo by sa podobať zhustnutému pudingu. Cesto rovnomerne nalejeme do muffinovej formy a uhladíme nožom alebo prstom. Povrch môžeme posypať orieškami. Rúru predhrejeme na 180 – 200 stupňov a muffinový plech jemne vymastíme kokosovým olejom. Pečieme 20 – 26 minút, pokiaľ sa okraje a povrch muffinov nezdajú suchšie a okraje sa nezačnú oddeľovať od strán. Ideálny čas na pečenie je cca 25 min. Vyberieme z rúry a necháme 30 minút chladnúť.

Dobrú chuť :-)



Zázvor *náš každodenný*

Cítite sa bez energie, vyčerpaní a potrebujete povzbudiť telo a myseľ? Siahnite po liečivých účinkoch zázvoru, ktoré sú nevídané. Tlmí množenie baktérií a vírusov a zároveň zvyšuje imunitu. Nezabudnite však, že ho treba konzumovať s mierou.

Spoznajte zázvor ako liek

Určite to každý z vás pozná. Únava, zvýšená teplota a prvé príznaky chrípky. Potrebujete niečo, čo by vás opäť postavilo na nohy a zahrialo. Medzi najúčinnejších bojovníkov proti nachladnutiu patrí aj zázvor, nazývaný tiež ďumbier. Podľa MUDr. Alžbety Béderovej, CSc., má zázvor celý rad pozitívnych účinkov na zdravie. „**Antivírusový a antibakteriálny efekt**, čiže tlmenie množenia baktérií a vírusov, sa uplatňuje v prevencii respiračných ochorení, nádchy, chrípky. Zároveň zvyšuje imunitu. **Vazodilatačný efekt**, čiže rozšírenie ciev, sa prejaví zlepšením prekrvenia periférnych častí tela – ruky, nohy, ale má schopnosť prehriať aj celé telo. Ďumbier má aj pozitívne **gastrointestinálne účinky** – stimuluje chuť do jedla, podporuje tráviace pochody, tvorbu slín a tráviacich štiav a urýchľuje metabolizmus živín. Zabraňuje nadmernej tvorbe plynov, tlmí črevné kŕče. Aj pri črevných vírozach sprevádzaných hnačkami môže byť zázvor nápomocný pre svoje **antiseptické účinky**. Zázvorový čaj tíši **ranné nevoľnosti** na počiatku tehotenstva a je účinný aj pri kinetóze, tzn. nevoľnosti pri cestovaní autom, pri závratoch a bolestiach hlavy."

Účinnými látkami zázvoru sú aromatické zložky – silice a pikantná látka gingerol, chemickým zložením podobná kapsaicínu, aktívnej štipľavej látke prítomnej v paprike.

Zázvor tiež tlmí zrážavosť krvi, zlepšuje jej prietok, a tým prispieva k ochrane srdcovo-cievneho systému. „Uvádza sa, že znižuje hladinu cholesterolu tým, že tlmí jeho vstrebávanie a chráni stenu cievneho systému," dopĺňa MUDr. Béderová. Obklady zo zázvorového odvaru majú protizápalové a analgetické účinky, čiže zmierňujú bolesti pri zápaloch kĺbov. Odporúčajú sa teda pri liečbe artritídy a reumatoidnej artritídy.

Je pravda, že dlhodobé alebo nadmerné užívanie zázvoru môže spôsobiť zdravotné komplikácie?

Zázvor je potrebné užívať v rozumnej miere, radí MUDr. Béderová. „**Deti do 2 rokov by nemali zázvor užívať vôbec**. **V tehotenstve** je vhodné ho užívať len **v malých a miernych dávkach**. Nemá sa užívať nalačno, pretože môže, naopak, spôsobiť tráviace ťažkosti, hlavne pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch. Rovnako **nie je vhodný pre diabetikov**."

Optimálna dávka zázvorového čaju podľa MUDr. Alžbety Béderovej

V čerstvej forme sa odporúča zázvor maximálne do 4 gramov a v sušenej do 1 gramu vo forme čaju, ale piť v menších dávkach. Pri vyšších dávkach nad 4 – 5 gramov boli totiž opisované tráviace ťažkosti a hnačky. Pre deti staršie ako 2 roky sa odporúča tretinová dávka, treba však zohľadniť aj ich hmotnosť, čiže chudšie deti majú dávku ešte nižšiu.

Náš tip:

Hoci zázvor zvykneme konzumovať najčastejšie vo forme čaju, v kuchyni má široké možnosti využitia. Jeden z osvedčených receptov vám ponúkame aj my.

Recept na mrkvovú polievku so zázvorom

Cibuľku orestujeme na oleji do zlatista a pridáme 400 – 500 gramov nastrúhanej mrkvy. Zalejeme malým množstvom vývaru (môžete použiť aj bujón) a po cca 15 minútach pridáme nastrúhaný zázvor (podľa chuti). Rozmixujeme, pridáme ½ l mlieka a 4 – 5 PL kokosového mlieka. Dochutíme soľou a korením. Môžeme pridať aj nastrúhaný parmezán. Dobrú chuť. ☺

Vianoce s Ligou proti rakovine

Očakávanie najkrajšieho sviatku v roku môže vyzerať rôzne. Niekto umýva okná, niekto hľadá tú najhustejšiu borovicu, niekto trávi čas v obchodoch s vianočnými ozdobami, aby svoj stromček doladil do posledného detailu… A niektorí ľudia túžia precítiť vianočnú atmosféru čo najviac, i preto strávia celé hodiny pri výrobe vlastných ozdôb a darčekov.

Predstavte si dom, kde rozvoniavajú perníčky, hrajú koledy, počujete smiech a vidíte skupinku ľudí, ktorí zo seba vydávajú prekvapivé výkony pri výrobe ich vlastných vianočných ozdôb. Nie, to nie je obraz z rodinného filmu. Tento obraz môžete nájsť v „centrách pomoci" Ligy proti rakovine – v Bratislave, Martine aj Košiciach.

Od ich vzniku sú miestom pokoja, pohody a osobnej psychohygieny. Návštevníci tu majú možnosť rozvíjať svoje jazykové, pohybové či kreatívne schopnosti. Výnimkou nie je ani čas vianočný. Medzi „bežnými" dňami počas roka a tými predvianočnými je len jediný, ale výrazný rozdiel – atmosféra. Napriek tomu, že aj v bežný deň môžete v centrách cítiť radosť z výsledku práce a príjemnej spoločnosti, na Vianoce je to intenzívnejšie o možnosť obdarovať a odvďačiť sa za vzájomnú každodennú podporu pri zvládaní neľahkej choroby.

„Na predvianočné zdobenie perníkov cho- dievam každý rok. Je to čas, keď sa každý z nás usmieva o niečo viac, a aj keď je to občas úsmev cez slzy, vôbec to nevadí. Každý z nás sa usmieva pre toho druhého, a tak si dodávame energiu. Nie je tu priestor ponárať sa do vlastných starostí, lebo vieme, že sme tu všetci na jednej lodi," hovorí pani Elenka, dlhoročná návštevníčka Centra pomoci Ligy proti rakovine v Bratislave. V čase predvianočnom vyrábajú návštevníčky vianočné svietniky, látkové vianočné ozdoby, dekoratívne vianočné stromčeky či vianočné gule z papiera… Rozvoniavajú tu vianočné dobroty, ktoré spríjemňujú atmosféru a umocňujú pocit spolupatričnosti.

Liga proti rakovine vo svojich troch centrách pomoci ponúka celoročne množstvo programov nielen pre pacientov. Ponúka ich denne, v dni bežné i tie predsviatočné, s jediným želaním – aby si ľudia užívali každý deň v roku v pohode a spokojnosti. Aby tí, ktorí majú zdravotné problémy, sa z nich čo najskôr dostali, a tí, ktorým zdravie slúži, aby si ho zachovali. Aby sme boli k sebe láskaví a milí nielen v dni sviatočné, ale i tie bežné.

Všetkým čitateľom Partnerstva ďakuje Liga proti rakovine za podporu, želá pokojné, pohodové a šťastné Vianoce prežité v pevnom zdraví v kruhu svojej rodiny a priateľov. PF 2015.

Z vašich ***listov***

Touto cestou by som sa chcela poďakovať VšZP za ústretovosť pri schválení najmodernejšej a mimoriadne finančne náročnej liečby. Pred tromi rokmi ma postihlo vážne ochorenie, ktoré sa ešte komplikovalo. V literatúre som sa dočítala o lieku, ktorý akoby bol „šitý" na moju diagnózu. Liek bol síce registrovaný v EÚ, ale u nás ešte nebol k dispozícii. VšZP mi napriek tomu liečbu schválila a môj zdravotný stav sa podstatne zlepšil. Veľmi, veľmi pekne ďakujem.

S pozdravom E. D., pacientka z Bratislavy

Veľmi pekne Vám ďakujem za vyčerpávajúcu odpoveď. Určite pomôže aj ostatným potenciálnym záujemcom o živnosť z radov študentov, pretože nikde som sa s takýmto obšírnym a zrozumiteľným vysvetlením nestretla. Ešte raz ďakujem celému tímu Call centra VšZP.

M. Bejdová

Chcem sa Vám úprimne poďakovať za ústretové riešenie mojej žiadosti týkajúcej sa vzniknutého nedoplatku. Veľmi si vážim zhovievavý postoj a promptnú odozvu zo strany pobočky VšZP v Trnave k mojej súčasnej životnej situácii.

Otakar Berežný, Dolavy

Škoda, že Partnerstvo je nepredajné, veľmi sa mi páči.

A. Hromniková, Bratislava

V poslednom čase som viackrát navštívil vašu pobočku v Piešťanoch. Málokedy sa stretávam v úradnom styku s takou profesionalitou, príjemnou atmosférou a rýchlosťou, s akou som bol zakaždým vybavený.

Ďakujem. P. Saro

Srdečná vďaka za Váš ľudský, ústretový a profesionálny prístup. Syn je po operácii, pokračuje v liečbe, dúfame, že to časom bude celkom v poriadku. Ďakujem.

Hajková

Z listu pracovníkovi pobočky VšZP v Dunajskej Strede:

Až z listu, ktorý mi prišiel z UDZS, som sa dozvedel, že som omylom neuhradil svoju podlžnosť voči VšZP v plnej výške a Vy ste toto moje pochybenie vyriešili jej doplatením, ľudovo povedané, z vlastného vrecka. Neviem, ako slovami vyjadriť – ohodnotiť Váš čin, keďže nie je rozhodujúca finančná výška, ale morálny kredit, ktorý ste týmto činom prezentovali. Zároveň si pokladám za povinnosť vrátiť Vám 0,80 €. Dovoľte, aby som vyjadril jedno veľké ďakujem.

L. Magyarics

Vždy si rada prečítam celý časopis.

V. Rievajová, Bátovce

*Máte **nedoplatok**?*
Na akú zdravotnú starostlivosť máte nárok?

V zmysle zákona o zdravotnom poistení majú poistenci, u ktorých evidujeme nedoplatok, právo len na úhradu neodkladnej zdravotnej starostlivosti. To však neplatí, ak je poistenec zamestnancom a zamestnávateľ za neho nezaplatil preddavok na poistné.

Kto sa dostane do zoznamu dlžníkov?

- **poistenec**, ktorý nezaplatil preddavok na poistné za tri mesiace v príslušnom kalendárnom roku, nedoplatok za poistné, poistné, ktoré bol povinný uhradiť odo dňa vzniku skutočnosti zakladajúcej vznik verejného zdravotného poistenia do dňa potvrdenia prihlášky alebo úhradu za zdravotnú starostlivosť, ak sa mu poskytla preukázateľne v dôsledku porušenia liečebného režimu alebo užitia alkoholu alebo inej návykovej látky v sume vyššej ako 10 eur,
- **platiteľ poistného**, ktorý nezaplatil preddavok na poistné za tri mesiace v príslušnom kalendárnom roku alebo nedoplatok v celkovej sume vyššej ako 10 eur.

Ako často sa aktualizuje zoznam dlžníkov?

Zdravotná poisťovňa je povinná zoznam dlžníkov zverejniť na internete a aktualizovať vždy k 20. dňu v kalendárnom mesiaci.

Neodkladná zdravotná starostlivosť je zdravotná starostlivosť poskytovaná osobe pri náhlej zmene jej zdravotného stavu, ktorá bezprostredne ohrozuje jej život alebo niektorú zo základných životných funkcií a bez rýchleho poskytnutia zdravotnej starostlivosti môže vážne ohroziť jej zdravie, spôsobiť jej náhlu a neznesiteľnú bolesť alebo náhle zmeny jej správania a konania, pod vplyvom ktorých môže bezprostredne ohroziť seba alebo svoje okolie. Neodkladná zdravotná starostlivosť je aj zdravotná starostlivosť poskytovaná pri pôrode.
Pokiaľ poistenec naplní podmienky na zaradenie do zoznamu dlžníkov, nebude mať hradenú plánovanú zdravotnú starostlivosť, ako napríklad kúpeľnú starostlivosť, pravidelné kontroly u špecialistov či zdravotnícke pomôcky.

Náš tip:

- **Rozsah poskytovania zdravotnej starostlivosti si môžete overiť v ePobočke VšZP v časti Overenie poistenosti a nároku na ZS.**

Rovnako odporúčame poistencom, aby si prostredníctvom ePobočky VšZP priebežne sledovali stav svojho saldokonta a prípadné nezrovnalosti hneď riešili.

Jedenkrát a dosť

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s., v súčasnosti realizuje prepojenie svojho registra s Registrom fyzických osôb Ministerstva vnútra SR (RFO). Vďaka tomuto prepojeniu VšZP svojim klientom uľahčí plnenie oznamovacích povinností týkajúcich sa zmeny osobných a adresných údajov. Poistenec oznámi zmenu svojho osobného údaja (meno, priezvisko, rodné číslo) alebo adresy na niektorom z príslušných úradov. RFO poskytne údaj VšZP, ktorá ho zapracuje do svojej databázy. Tým, že poisťovňa preberie tento údaj z RFO, poistenec nebude musieť tieto zmeny oznamovať VšZP, čím sa uplatní pravidlo „Jedenkrát a dosť". Poistenci VšZP tak už začiatkom budúceho roka ušetria svoj čas tým, že zmenu svojich osobných a adresných údajov nebudú musieť oznamovať svojej zdravotnej poisťovni.

Životná situácia:

Poistenka VšZP zmení trvalé bydlisko. Zmenu trvalého pobytu oznámi na ohlasovni pobytu príslušnej obce/mesta. Ohlasovňa pobytu zmení údaj v RFO. RFO poskytne VšZP údaj o zmene trvalého pobytu a poisťovňa ho zapracuje do svojho registra. Vďaka uplatneniu pravidla „Jedenkrát a dosť" poistenka oznámi zmenu trvalého pobytu len raz a informácia o zmene sa na základe prepojenia s RFO automaticky dostane aj do VšZP.

Samoplatitelia a SZČO – nezabudnite na ***novú výšku preddavku*** *na poistné*

Od januára 2015 sa opäť mení výška preddavkov na zdravotné poistenie. **Minimálny preddavok** pre samoplatiteľov a SZČO predstavuje mesačne sumu **57,68 eura**. Osoby, ktoré majú nárok na zníženú sadzbu poistného, majú minimálny preddavok na poistné určený od januára 2015 vo výške 28,84 eura. Od Nového roka sa mení aj **maximálny preddavok**, jeho výška je **576,80 eura**. Tieto sumy platia pre celý rok 2015.

Nezabudnite:

- Novú výšku preddavku platnú od 1. 1. 2015 vám zdravotná poisťovňa oznámila vo výsledku ročného zúčtovania za rok 2013. Môžu však nastať situácie, keď je už táto oznámená výška preddavku na poistné neplatná, napr. sa zmenia platitelia poistného alebo ste sa stali osobou zdravotne ťažko postihnutou. Napríklad v čase vykonávania ročného zúčtovania ste boli len SZČO a k 1. 1. 2015 ste SZČO v súbehu.
- V prípade, že si chcete overiť novú výšku preddavku na poistné, navštívte našu stránku www.vszp.sk, kde má VšZP v časti: Platitelia – Platenie poistného – Preddavky na poistné uverejnenú kalkulačku na výpočet preddavku na poistné.
- Po prvýkrát je potrebné zaplatiť novú výšku preddavku za január 2015 do 8. februára 2015.
- V prípade akýchkoľvek otázok môžete kontaktovať naše Call centrum na čísle 0850 003 003 alebo sa môžete informovať osobne na ktoromkoľvek klientskom pracovisku.
- SZČO, ktorí ste k 1. januáru 2015 zmenili zdravotnú poisťovňu, nemali by ste zabudnúť písomne oznámiť novej zdravotnej poisťovni vašu výšku preddavku na poistné – a to do 8. januára 2015.

Na Vianoce ***v rodinnom kruhu.***

Bez ohľadu na to, či veríte v zázraky, alebo nie, sú súčasťou našich životov. Stačí počúvať svoje srdce, tak ako manželia Katka a Ľuboš Heráková z Bratislavy. Napriek tomu, že ich 5-ročný syn Tobiáško má pri postieľke viac medicínskych prístrojov ako hračiek, je tým najväčším zázrakom, ktorý od života dostali. Nedokáže síce sám chodiť, jesť, od narodenia potrebuje prístroj, ktorý mu pomáha dýchať a vyžaduje si 24-hodinovú starostlivosť, dokáže sa však smiať očami, rozprávať bez slov a komunikovať srdcom…

Chlapček dýchal len s pomocou prístroja

Katka si svoje prvé tehotenstvo užívala a až do šiesteho mesiaca nemala žiadne problémy. Keď jej v poslednom trimestri začala pribúdať plodová voda, objavili sa prvé obavy, že by dieťatko nemuselo byť zdravé. Nič určité však lekári nevedeli povedať, a tak rodičia dúfali, že sa takýto scenár nenaplní. Tobiáško sa však narodil s vážnymi zdravotnými problémami a s malou šancou na prežitie. Prvé prognózy mu dávali len dva týždne života. Diagnóza znela – hypoplázia (zmenšenie) mozgových hemisfér a mozgového kmeňa s postupnou atrofiou. „V jej dôsledku nefungujú u syna prirodzené reflexy ako dýchanie, prehĺtanie, žmurkanie…“ vysvetľuje otec Ľuboš. Na oddelení pre patologických novorodencov v Detskej fakultnej nemocnici v Bratislave, kde bol Tobiáško 3 mesiace, sa rodičia postupne dozvedali ďalšie pridružené diagnózy. A lekári sa zas snažili urobiť pre malého pacienta maximum. Aby mu zjednodušili dýchanie a prijímanie potravy, absolvoval tracheostómiu a zavedenie gastrosondy, vďaka ktorej môže prijímať potravu priamo do žalúdka.

Z oddelenia patologických novorodencov Tobiáška preložili na detskú kliniku anestéziológie a intenzívnej medicíny. „Tu nás začali pripravovať na dlhodobú hospitalizáciu s odôvodnením, že syn potrebuje umelú pľúcnu ventiláciu, ktorú v prípade takýchto malých detí nie je možné poskytnúť v domácom prostredí,“ hovorí Katka. „Pre nás bolo neakceptovateľné, aby sme svoje jediné dieťa nechali v nemocnici. Nevedeli sme si predstaviť, že by sme boli rodičmi len počas návštevných hodín. Preto som začala pátrať po možnostiach, ako to zmeniť, a môj manžel ma v tom podporil,“ dodáva. Prístroj pre deti od 6 kg našli nakoniec v zahraničí, no podmienka bratislavských lekárov bola minimálne 8 kg a nonstop pohotovostná služba technikov zabezpečujúcich prístrojové domáce vybavenie.

Pomoc sme našli vo VšZP

Kým Tobiáško dosiahol požadovanú hmotnosť, rodičia hľadali firmu, ktorá by drahý pľúcny ventilátor zaplatila. „Oslovili sme Všeobec-

nú zdravotnú poisťovňu a tam sme našli ľudí ochotných počúvať a pomôcť," hovorí Ľuboš. Bolo pred Vianocami a oni si veľmi želali mať syna konečne doma. Prvé Vianoce síce prežili ešte v nemocnici, ale napriek tomu na ne nikdy nezabudnú. Stačilo im, že môžu byť spolu. A vôňu domova im „vyčarovali" sestričky, ktoré ich pozvali k svojmu štedrovečernému stolu. Vianočný darček v podobe dýchacieho prístroja dostal Tobiáško až vo februári. Lekári ho spolu s rodičmi začali testovať v nemocnici, aby ich naučili zvládnuť všetky možné situácie. Myšlienka, že chorý chlapček bude mať šancu opustiť múry nemocnice, ako jediného „domova", ktorý poznal, začala byť čoraz reálnejšia. Keď ručička na váhe ukazovala 8 kíl a rodičia sa naučili obsluhovať prístroj, ktorý ich synovi pomáhal dýchať, čakala ich ešte jedna skúška. „Primár nás chcel otestovať, či to doma zvládneme. Počas dvojtýždňovej skúšky sme sa mali o Tobiáška starať bez akejkoľvek pomoci personálu. Ak obstojíme, pôjdeme domov," spomína Katka. „Bolo to ako sen, za celý ten čas sa nevyskytol žiaden problém, starostlivosť o malého sme zvládli na jednotku," dodáva Ľuboš. A tak prišiel deň D. „Bolo to vôbec po prvý raz, čo sme domácu liečbu pľúcnym ventilátorom schválili u takéhoto malého dieťaťa, takže aj pre nás to

bol výnimočný deň," hovorí riaditeľka sekcie liekovej politiky a centrálnych nákupov VšZP PhDr. Ľubica Hlinková. „Sama som matka a hrial ma pokoj v duši, keď som vedela, že pri tom množstve detí, ktoré s rovnakou diagnózou ostávajú na nemocničnom lôžku, sa nájdu aj takíto odvážni rodičia. Že túžba mať svoje dieťa doma je silnejšia ako strach z toho, čo všetko im život s dieťatkom na dýchacom prístroji môže priniesť," dodáva.

Deň D – Doma

„Bolo to 15. 2. 2010, Valentínsky čas," spomína na nezabudnuteľný dátum Katka. „Tobinko akoby cítil, že sa deje niečo mimoriadne. Boli tam

sestričky, lekári, ktorí sa s ním prišli rozlúčiť, sanitkári… a zrazu dostal zástavu dýchania. Nespanikárili sme, predviedli sme získané vedomosti pred nastúpeným personálom a o chvíľu bolo všetko opäť v poriadku," hovorí. Ako malý zázrak vyznievajú aj ďalšie Ľubošove slová. „Doma sa začali diať neuveriteľné veci. Keď sme odchádzali z nemocnice, vedel Tobinko dýchať sám bez pomoci prístroja len 15 minút. Do dvoch mesiacov už vedel dýchať sám aj 24 hodín. Pred troma rokmi však dostal silný infekt, a odvtedy potrebuje ventilátor častejšie, napríklad keď tvrdo zaspí alebo je zlé počasie, zmena tlaku, tak je na prístroji niekedy aj celý deň."

Dieťa je dar

Mnohí ľudia, ktorí majú dieťatko so zdravotným postihnutím, sa uzatvárajú do seba. Manželia Heráková sú presne opačný prípad. Žijú normálny rodinný život, stretávajú sa s priateľmi a snažia sa pomáhať rodičom s podobným osudom. „Prestali sme riešiť budúcnosť a užívame si každý deň. Žijeme jednoducho tu a teraz a tešíme sa z maličkostí, ktoré nám život ponúka. Napríklad z toho, že dnes už na výlety nosíme len dve tašky s prístrojmi. Na začiatku sme chodili so šiestimi," hovorí Ľuboš. S Tobiáškom boli dokonca na trojtýždňovej dovolenke pri mori v Chorvátsku. „Chystali sme sa na to rok, aby sme mali všetky prístroje na baterky, na elektriku, skrátka, aby nás nič neprekvapilo. Ale stálo to za to. Tretie narodeniny sme oslavovali na pláži pri mori, s tortou, darčekmi a úžasnou atmosférou. Tobinko skrátka zmenil náš život a nevymenili by sme ho za nič na svete. Kamkoľvek prídeme, otvára nielen dvere, ale i srdcia ľudí a pomáha im uvedomiť si pravé hodnoty života."
Manželia Heráková vždy chceli mať veľa detí. Keď si boli istí, že zvládnu starostlivosť o Tobiáška, prišla pred tri a pol rokmi na svet Tamarka. Lásky na rozdávanie majú pre oboch a vo svojom srdci dosť miesta aj pre ďalšie deti.

Aj takúto podobu má šťastie

Ľudské šťastie sa vraj skladá z toľkých čiastočiek, že stále niektorá chýba. Manželia Heráková to však cítia inak." Som šťastný človek a rád chodím z práce domov, pretože mám úžasnú rodinu. Keď sa ma niekto opýta, ako sa mám, odpoviem: Manželka poslúcha, deti rastú, výplata chodí a Boh mi odpúšťa," hovorí Ľuboš. A manželka Katka dodáva: „Bez ľudí okolo by to nešlo, ďakujeme našim rodičom, lekárom zo všetkých oddelení, ktoré sme navštívili, ústretovým a ochotným pracovníkom vo VšZP, dodávateľom spotrebného materiálu, technikom (Aries), našim priateľom a všetkým prajeme pokojné a požehnané vianočné sviatky plné voňavého rodinného tepla a veselého smiechu."

- ami -

Všetko zlé ***je na niečo dobré***

Adriana Poláková

Narodená: 12. 7. 1976
Znamenie: Rak
Charakteristická vlastnosť: energickosť vo všetkých smeroch
Obľúbená kniha: Koláč mojej mamy
Prezývka: Koník (dal mi ju brat po tom, ako som spadla z koňa a týždeň som sa nevedela pohnúť)
Záľuby: beh, pečenie

Aká je Adriana, ktorú verejnosť nepozná?

Rada chodím nenamaľovaná, vlasy vo chvoste a bezstarostné chodenie kade-tade. Možno to bude vyzerať, že na svoj vzhľad nedbám, ale nie je to pravda, no deň, keď sa nemusím maľovať do práce a môcť aj tak vyjsť medzi ľudí, je pre mňa pohodový deň. Takých je málo, ale milujem ich práve preto.

Je o vás známe, že okrem moderovania Telerána je vašou vášňou aj pečenie. Kedy ste v sebe túto vášeň objavili?

Vášeň prišla ku mne jedny Vianoce. Moja mama nepiekla. Pamätám si iba na ryžový nákyp a ten milujem dodnes, a tak som sa raz rozhodla, že na Vianoce budeme mať stromček vyzdobený tradične – medovníkmi. Našla som recept a dala som sa do pečenia. Krásne sa upiekli, boli nadýchané, voňavé, presne ako

FOTO: Katka Husenicová – Rogelová

na obrázku v knihe. Vtedy som pochopila, že pečenie vôbec nie je zložité, že stačí milovať ho a je to. A povzbudená prvým úspechom som začala „vypekať".

Vysielanie Telerána sa začína o 6. ráno. Je budík vaším nepriateľom?

Budík ma sprevádza od školy a sem-tam nezvoní v nedeľu. Inak je mojím každodenným spoločníkom, a keby som ho mala za nepriateľa, len ťažko by som s ním vedela fungovať.

Kedy ste sa naposledy dobre vyspali?

Fíííha, tak to asi ani neviem. Ak cez týždeň nevstávam do práce, zvoní mi pred šiestou, aby som vychystala dcéru do školy. V sobotu zas rada chodím skoro ráno na trh, takže tiež ma budí kolo siedmej. Takže jedine v nedeľu sa zvyknem vyspať… až do ôsmej. Dlhšie neviem spať, keď je vonku svetlo, už ma to ťahá von z postele.

FOTO: Katka Husenicová – Rogelová

Ako najradšej relaxujete?

Možno to bude znieť ako klišé, ale pre mňa je relax pečenie a behanie. Dve veci, pri ktorých dokážem „vypnúť" a na konci ktorých ma zaplaví kopec endorfínov. Buď z toho, že sa koláč podaril, alebo že som zabehla opäť viac a lepšie.

Pre matku je každé dieťa výnimočné. Ale predsa len, čím sú výnimočné vaše deti?

Sú výnimočné tým, ako zvládli rozvod svojich rodičov.

Kto je vašou oporou, keď potrebujete blízku dušu, keď sa potrebujete vyrozprávať, zdôveriť?

No predsa kamarátky. Bez nich by to nešlo. Sú tri také, ktorým vždy zavolám, vyžalujem sa, poradíme si a hneď je zas všetko v poriadku. A funguje to aj naopak. ☺

Ste mediálne známa. Ako zvládate situácie, keď sa vaše súkromie „prepiera" na verejnosti?

Súkromie si do istej hranice veľmi strážim, nie som vec verejná, ani niekto, kto ovplyvňuje chod tejto krajiny, takže mám na súkromie právo tak ako každý iný. No sú veci, s ktorými sa rada podelím aj s celým svetom, napríklad recepty na koláčiky alebo ako si namiešať lahodné smoothies.

Blíži sa čas Vianoc. Ako vyzerajú Vianoce u vás doma?

Každé Vianoce trávim s otcom, aj po tom, ako som sa vydala, aj teraz, keď som rozvedená, vždy idem s deťmi k otcovi a tam „vianocujeme". Pred štedrou večerou máme svoje rituály, ktoré zaviedla v našej rodine moja mamina, a tie stále dodržiavame, ako napríklad medový krížik na čelo. A ako každý rok večeru pripravuje môj otec, fantasticky varí, tak sa mu do toho nemiešam. ☺

Ste vychýrená cukrárka, autorka knižiek „Napečené s láskou" a „Koláč mojej mamy". Prezradíte nám, aký dezert nesmie chýbať na vašom vianočnom stole?
Moja mamina pochádzala z Partizánskeho a tam nikdy nesmel na Vianoce chýbať „štedrák," takže teraz ho pečiem ja. A ešte mám rada „makové pupačky", ale na tie chodievam k mojej krstnej mame, maminej sestre.

Aký bol najoriginálnejší darček, aký ste dostali?
Fíííha, tak teraz neviem, či nová kuchyňa spadá do tejto kategórie, ale mne urobila obrovskú radosť. Zväčšila som si pracovnú plochu, takže sa mi v nej omnoho lepšie vypeká.

V minulosti ste sa viackrát vyjadrili, že vaším snom je žiť v Paríži. Snívate tento sen ďalej?
No Paríž sa zmenil, ale krajina ostala. Už mi viac vyhovuje pokoj, takže francúzsky vidiek to istí!

Aké je vaše životné krédo?
„Všetko zlé je na niečo dobré", aj keď na to dobré niekedy treba dlhšie čakať, ale s odstupom času sa mi to vždy len a len potvrdilo.

Najväčší „hriech" Adriany Polákovej?
Tak to je ťažká otázka… netuším. Ja nemôžem povedať, že ochutnávanie koláčov, to je moja práca a vášeň zároveň, takže tam, kde väčšina zhreší, tak ja to mám v náplni práce. ☺

Za čo najradšej utrácate?
Záhrada, to je miesto, kde vždy nájdem dôvod, prečo mi treba ešte toto alebo tamto. Ja si do záhradníctiev vyslovene zakazujem chodiť, lebo vždy tam miniem, aj keď vlastne nemusím.

Vie Adriana odolať dobrotám, ktoré sama napečie? Ak nie, ako sa vám darí udržať si štíhlu líniu?
Dobrotám viem odolať, chce to silnú vôľu a hlavne vedieť povedať si – teraz si nedám. Neplatí to však v prípade, keď vymýšľam niečo nové, vtedy je ochutnávanie povinné. A aby sa to neodzrkadlilo hneď na postave, kompenzujem to športom. Čím viac pečiem a ochutnávam, tým viac behám a športujem.

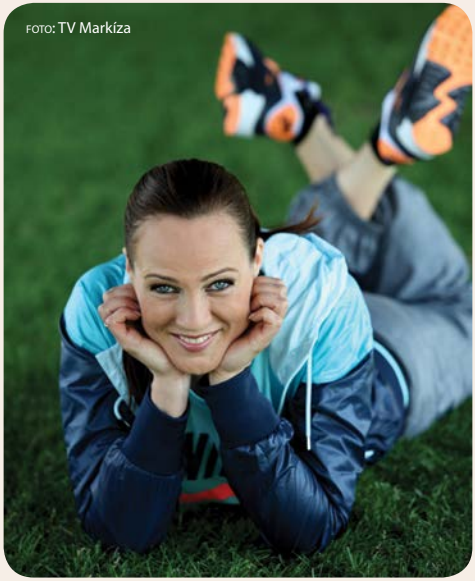


FOTO: TV Markíza

Zdravý recept podľa Adriany

Bábovka z ovsených vločiek
3 hrnčeky pomletých ovsených vločiek
1 hrnček hnedého cukru (pre úplne zdravú alternatívu použijeme cukor z kokosových kvetov)
1 hrnček jogurtu
1 prášok do pečiva
3 vajíčka
1 hrnček nasekaných vlašských orechov a semiačok
Kôra z 1 citróna
Postup: Žĺtky vymiešame s cukrom do peny a postupne metličkou vmiešavame pomleté ovsené vločky, orechy so semienkami, múku zmiešanú s práškom do pečiva, jogurt a kôru z citróna. Nakoniec zľahka vmiešame sneh z bielkov.
Naplníme bábovkovú formu na pečenie, ktorú sme vymastili maslom a vysypali pomletými orechmi. Pečieme pri 180 stupňoch asi 50 minút.
Tip: Kto má rád sušené brusnice alebo hrozienka, pokojne pridajte za hrsť.

krížovka

Autor: Juraj Mitošinka	letom prekonal	***1. časť tajničky***	prísediaci na súde		zatajujú	rímske číslo 2000	kopnutie	cudzokrajná rastlina	**Pomôcky:** asesor, PdA, mul, aloa, Umka	zašpinil sa, zamazal sa	malá halena	záhradná krovitá rastlina s kvetmi	***3. časť tajničky***	obyvatelia Írska
skratka Švajčiarskej strany práce				slovanské meno básnickej múzy					zahasí					
vlhči rosou				tajne niečo rob / biela riedka tkanina					obyvateľ Mazúrska / Česká nár. banka					
črevný nálev						poradila si (zried.) / náuka o mravnosti								
žrebuje							mužské meno / kočovné kmene							neisto sa pohybuje
evolúta, po česky								slávnostná hostina / nádorovité zdurenie						
decht (hovor.)				druh tanca / sporením našetril					plačlivá (poet.) / sklenár (zastar.)					
citoslovce nespokojnosti			ponúkalo sa / toaletný stolík									opica (zried.) / majú súvis		
Šarlota (dom.)					druh palmy / naťaká (zried.)						existujeme / odovzdával hlas vo voľbách			
Pomôcky: Aas, geter, eleóm, jive, enema,latit	spoločne	Org. Spoj. Národov / motykou kypriť				elektrický nabitá častica / lietanie				výskumný ústav (skr.) / látka v žiarovke			obraz svätých	kniha máp
zmizol, stratil sa							čarodejníci (kniž.) / ***2. časť tajničky***							
rádius								pozostatok (kniž.) / ryčanie						
pomocník výpravcu									tlačil / značka prvku selén					
hornina podobná monzonitu						chemická zlúčenina								
odsekla						staršia plošná poľná miera					zdochlina, po nemecky			

Meno a priezvisko: Dátum narodenia:

Adresa bydliska:

E-mail:

Správne znenie tajničky:

Vaše postrehy a pripomienky:

Súťažiaci dáva týmto súhlas VšZP na spracúvanie osobných údajov prostredníctvom VšZP alebo sprostredkovateľa s cieľom vyžrebovania súťaže a zasielania informácií o službách VšZP v rozsahu osobných údajov: meno a priezvisko, adresa, e-mail, a to na čas neurčitý. Tento súhlas môže dotknutá osoba odvolať vo VšZP. Viac informácií na www.vszp/tajnicka, kde môžete vyplniť krížovku aj elektronicky.

Podpis:

Správne znenie tajničky z predchádzajúceho čísla: **Zdravie po celý rok.** Výhercovia:

1. cena: Darčekovú poukážku na 3–ročnú kartu HolidayCard vyhral Peter Gážik z Valaskej Belej.

2. cena: Balíček Excipial Kids vyhrala Božena Ondrejčíková z Vlachova.

3. cena: Kolekciu darčekových reklamných predmetov VšZP pre deti vyhral Emil Potočný z Bratislavy.

Poistenci VšZP, ktorí správne vyplnia tajničku, budú zaradení do žrebovania o nasledujúce ceny:

1. cena: Darčeková poukážka na 3-ročnú kartu HolidayCard.

2. cena: Balíček krémov na ruky od Galderma – Spirig: Protektívny krém Excipial Protect s regeneračným krémom Excipial Repair.

3. cena: Balíček vitamínov „Zdravie a Imunita“.

Správnu odpoveď pošlite do 25. 2. 2014 na adresu: Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s., Generálne riaditeľstvo, Referát komunikácie, Mamateyova 17, P. O. BOX 41, 850 05 Bratislava 55.

KÚPELE PIEŠŤANY

-35% Aktívny týždeň

-35% zľava na jednoposteľovú izbu
-25% zľava na dvojposteľovú izbu

1. 1. 2015 - 15. 3. 2015

- ubytovanie s polpenziou
- 2 vitamínové nápoje /deň
- lekárska konzultácia
- liečebné procedúry
- EKG test

už od 49 EUR / osoba / noc

Tel.: 033 775 7733
booking@spapiestany.sk
piestany.danubiushotels.sk

SPA SMRDÁKY

-50% zľava pre 2.osobu!

25. 1. 2015 - 28. 3. 2015

- 100% zľava z príplatku za jednoposteľovú izbu
- 50% zľava z pobytu pre druhú osobu v dvojposteľovej izbe
- 1 procedúra na pobyt podľa Vášho želania

Tel.: 034 69 59 173
reservations.smr@spasmrdaky.sk
smrdaky.danubiushotels.sk

SILVESTROVSKÝ POBYT 28.12.2014 - 1.1.2015

SILVESTROVSKÁ ZÁBAVA V CENE POBYTU

- ubytovanie (podľa typu izby)
- plná penzia
- 10 procedúr (pobyt/osoba)

Cena od 49€ osoba/prenocovanie

Klienti zdravotnej poisťovne skupiny B

NOVOROČNÉ DOPLATKY OD 2€!

Platí pre nástupy od 2.1. do 28.2.2015 pri zaslaní návrhu do konca roku 2014.

0917 475 506 sales@spa-sliac.sk www.spa-sliac.sk

KÚPELE SLIAČ
since 1244

Excipial Kids®

Špeciálna starostlivosť pre suchú a svrbiacu kožu detí a novorodencov

- Upokojujú a regenerujú suchú a svrbiacu kožu
- Ošetrujú a hydratujú kožu
- Vhodné pre jemnú kožu detí a novorodencov

swiss made

www.excipial-kids.sk

O použití sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

GALDERMA

spirig