PREVENCIA | ZDRAVIE | POISTENIE

PARTNERSTVO

2/2018

ZUZANA VAČKOVÁ:
NAŠE NEDOKONALOSTI
NÁS ROBIA ORIGINÁLNYMI

PRÍBEH:
KOŽA NIKOLY
PRIPOMÍNA
RYBIE ŠUPINY

www.hotellesna.sk

Hotel Lesná

Oáza relaxu

1. ADULT FRIENDLY HOTEL

Hotel Lesná je prvým adult - friendly hotelom na Slovensku

Zarezervujte si napríklad:

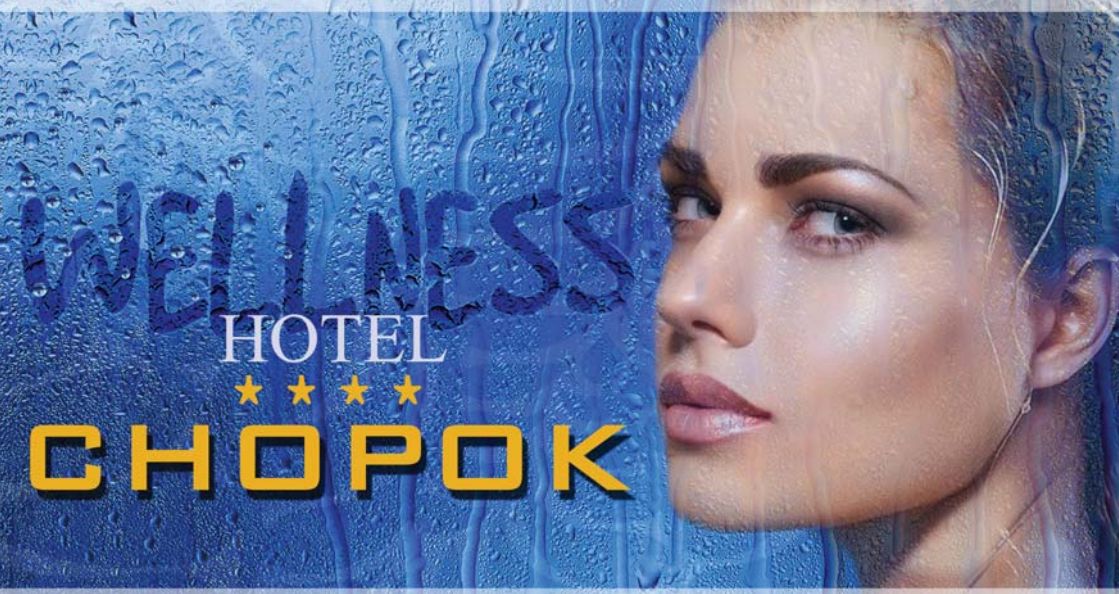
Relax&Wellness balík

Pobytový balík je ideálny na zrelaxovanie vo dvojici

Cena už od: **269€** 2osoby 3dni

HOTEL LESNÁ
★ ★ ★ ★
1. ADULT FRIENDLY HOTEL

KONGRES AŽ 360 OSÔB, 2x BAZÉN, PROFI GYM, 10x SAUNA, 7x BOWLING



WWW.HOTELCHOPOK.SK

OBSAH

- 04 **PREČO BYŤ POISTENCOM VšZP**
  Najviac chorých poistencov má VšZP, za lieky a hospitalizácie platí miliardy
- **06 AKTUALITY**
  VšZP pridala do aplikácie možnosť vyzdvihnúť recept v lekárni s mobilom, Pomáhame vám vyhrať boj s nadváhou, Zapojte sa do súťaže, v ktorej nikto neprehrá, Liga proti rakovine aj tento rok vyzbierala viac ako milión eur
- **12 ZDRAVOTNÉ POISTENIE**
  Novinky v zákone o zdravotnom poistení od 1. mája, Blíži sa ročné zúčtovanie poisteného, skontrolujte si údaje, Ako v lete pomôže európsky preukaz zdravotného poistenia?
- **16 PRÍBEH nášho poistenca**
- **20 POMÁHAME SPOLU**
  Na Slovensku môže žiť až 300-tisíc ľudí so zriedkavými chorobami, pomáha im osvetový portál
- **22 ROZHOVOR**
  Zuzana Vačková, herečka
- **27 TIPY PRE VÁS**
  Budeme tu pre vás na letných festivaloch, zanalyzujeme vaše telo, Aj vaša koža môže byť zdravá a krásna, Zdravé recepty na letné dni
- **30 INFORMÁCIE**
  Vyhodnotenie krížovky a súťaže z čísla 1/2018, Kupón

Viac informácií na strane 6

Vydáva:

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Adresa redakcie: VšZP, Panónska cesta 2, 85104 BratislavaTel.: 02/20824826
Šéfredaktorka: Mgr. Zuzana Devera
Redakčná rada: Mgr. Viera Konová, MUDr. Beata Havelková, MPH, PhDr. Zuzana Štukovská, Mgr. František Gašperec, Mgr. Zuzana Bachratá
Grafické spracovanie a jazyková korektúra: ULTRA PRINT DIGITAL, s. r. o.
Fotografie: redakcia, fotky-foto.sk

Foto na obálke © Dáša Šimeková
Samostatne nepredajné.

SÚŤAŽ

Fantastická dovolenka IBA za preventívnu prehliadku.

Viac informácií na strane 9

NAJVIAC CHORÝCH POISTENCOV MÁ VŠZP, ZA LIEKY A HOSPITALIZÁCIE PLATÍ MILIARDY

VšZP ponúka benefity, ktoré motivujú poistencov k prevencii

Tri miliardy eur uhradila vlani za zdravotnú starostlivosť o svojich poistencov Všeobecná zdravotná poisťovňa (VšZP). Pre skúsenosti s dlhoročnou komplexnou starostlivosťou o chronicky chorých si ju za poisťovňu volia práve ľudia so zdravotnými problémami. Investície VšZP do liekov, zdravotníckych pomôcok a ústavnej zdravotnej starostlivosti sú pri prepočte na jedného poistenca v niektorých segmentoch dvojnásobné až trojnásobné oproti ďalším dvom slovenským zdravotným poisťovniam.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Za poistenca platí VšZP najviac

Podľa výročných správ za rok 2016 má VšZP 2,3-krát viac poistencov ako druhá najväčšia poisťovňa Dôvera. Za ústavnú zdravotnú starostlivosť svojich poistencov však zaplatila 4,4-násobne viac ako Dôvera. Za starostlivosť o svojich poistencov v nemocniciach a iných ústavných zdravotníckych zariadeniach zaplatila Dôvera 284,5 milióna eur, VšZP 1,25 miliardy. Na lieky pre svojich poistencov dala Dôvera 203 miliónov eur, VšZP viac ako trojnásobok tejto sumy – 681,1 milióna. Podobné je to s nákladmi na zdravotnícke pomôcky, za ktoré Dôvera zaplatila 25,8 milióna, VšZP až šesťnásobok - 155,5 milióna eur.

Investície do prevencie

VšZP sa pri poskytovaní poisteneckých benefitov sústreďuje na prevenciu, ktorá je najúčinnejšou zbraňou proti ochoreniam. Od 1. júla spúšťa dva nové liečebno-preventívne kúpeľné programy zamerané na nefarmakologickú liečbu obezity a bolestí chrbta. Pri oboch prepláca svojim poistencom tretinu nákladov na zdravotnú starostlivosť. Tretiu novinku venovala deťom – od júla im preplatí polovicu nákladov na dentálnu hygienu pri dodržaní stanovených podmienok.

VšZP sa snaží predchádzať závažným ochoreniam, preto hradí poistencom vyšetrenie rizika vzniku cievnej mozgovej príhody v rámci preventívnej prehliadky. Špecifickým skupinám poistencov prepláca aj stanovenie indexu ABI napovedajúce o zníženom tlaku v končatinách, na základe čoho vie lekár zistiť pravdepodobnosť srdcového infarktu alebo mozgovej príhody.

Deti majú nárok na preplatenie CRP

Mužom už vo veku nad 40 rokov prepláca VšZP preventívnu prehliadku u urológa, ženám cytologické vyšetrenie v rámci skríningu rakoviny krčka maternice každý rok. Poistenci nad 40 rokov majú nárok na preplatenie testu na prítomnosť krvi v stolici. Všetkým poistencom VšZP plne hradí očkovaciu vakcínu proti chrípke či tretiu dávku vakcíny proti hepatitíde B. Deti do 18 rokov poistené vo VšZP majú ako prevenciu pred nadužívaním antibiotík hradené vyšetrenie CRP priamo v ambulancii nad rámec kapitačnej platby lekára.

VšZP verí, že všetky benefity zamerané na prevenciu pomôžu do budúcna znížiť chorobnosť poistencov alebo ju aspoň oddialiť a posunúť do vyššieho veku. Investície do prevencie radí VšZP medzi najefektívnejšie formy zhodnocovania verejných zdrojov určených na zdravotníctvo.

PRESTÚPTE S NAMI DO PRVEJ LIGY

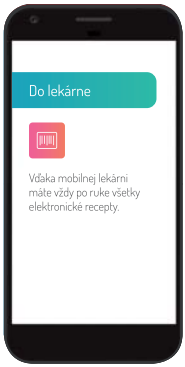
Využívajte nadštandardné výhody a služby VšZP

Očkovania proti	chrípke (úhrada v celom rozsahu)
	vírusovej hepatitíde typu B (100 % z ceny 3. dávky vakcíny)
	hepatitíde typu A a B (príspevok vo výške ceny 3. dávky vakcíny proti hepatitíde typu B)
Vyšetrenia a služby	test na okultné krvácanie (1 x za 2 roky pri preventívnej prehliadke pre poistencov nad 40 rokov)
	cytologické vyšetrenie krčka maternice aj LBC metódou (pri každej gynekologickej preventívnej prehliadke raz ročne už od 18 rokov)
	vyšetrenie rizika cievnej mozgovej príhody (1 x za 2 roky pri preventívnej prehliadke)
	vyšetrenie CRP prístrojom nad rámec kapitačnej platby u všeobecného lekára pre deti a dorast do 18 roku veku vrátane; všeobecný lekár pre dospelých má možnosť kedykoľvek urobiť CRP vyšetrenie cez zmluvné laboratórium a VšZP ho uhradí
	stanovenie indexu ABI oscilometrickou metódou (1 x za 2 roky pri preventívnej prehliadke pre všetkých poistencov nad 60 rokov; všetkým symptomatickým pacientom s podozrením na ischemickú chorobu dolných končatín, symptomatickým pacientom nad 50 rokov veku s minimálne 1 rizikovým faktorom
	preventívna urologická prehliadka (1 x za 3 roky pre mužov od 40. roku veku)
	starostlivosť priamo v ambulancii všeobecného lekára pre pacientov s hypertenziou
	základné predoperačné vyšetrenia u všeobecného lekára
	podpora prevencie obezity u detí u všeobecného lekára
	preventívne mamografické vyšetrenie do 15 dní
	príspevok na dentálnu hygienu pre deti vo výške 50 % z platby (max. 30 eur)
	liečba ťažko liečiteľných porúch príjmu potravy (bulímia, anorexia) pre deti
	komplexná liečba morbídnej obezity pre dospelých
	liečebno-preventívny program OBEZITA v kúpeľoch (tretina z nákladov na zdravotnú starostlivosť)
	liečebno-preventívny program ZDRAVÝ CHRBÁT v kúpeľoch (tretina z nákladov na zdravotnú starostlivosť)
	preventívna pripomienka (cez ePobočku, mobilnú aplikáciu)
	webstránka so zameraním na prevenciu www.preventivne.sk

VŠZP PRIDALA DO APLIKÁCIE MOŽNOSŤ VYZDVIHNÚŤ RECEPT V LEKÁRNI MOBILOM

V mobilnej aplikácii pribudlo vyhľadávanie ambulancií, lekární aj reklamácia zdravotnej starostlivosti

Všeobecná zdravotná poisťovňa (VšZP) rozširuje služby mobilnej aplikácie. **V telefóne majú poistenci odteraz k dispozícii všetky svoje aktuálne elektronické recepty.** Niektoré recepty si dokonca budú môcť vyzdvihnúť v lekárni iba s využitím mobilného telefónu. Informácia o tom, či k receptu v mobile bude v lekárni potrebný aj klasický recept, sa zobrazí pri každom predpísanom recepte s čiarovým kódom.Výhodou mobilnej aplikácie je, že poistenec si bude môcť ešte pred vydaním lieku pozrieť zoznam lacnejších generík, ktorými sa dá nahradiť predpísaný liek, a ušetriť tak na doplatkoch.



Novinkou v mobilnej aplikácii je **reklamácia zdravotnej starostlivosti.** Ak sa poistencovi nepozdáva vykázaná zdravotná starostlivosť, pri každom vykázanom vyšetrení alebo predpísanom lieku má v mobilnej aplikácii možnosť reklamácie pre prípad, že vykázaný liek nedostal alebo vyšetrenie neabsolvoval. Informáciu o vybavení reklamácie a spôsobe jej vybavenia klient dostane do aplikácie.

VšZP do aplikácie aktuálne pridala aj žiadanú funkciu V mojom okolí, ktorá umožňuje pomocou GPS **vyhľadať najbližšie ambulancie, lekárne, pohotovosti a ďalšie zdravotnícke zariadenia.** Zobrazia sa v prehľadnom zozname alebo na mape aj s vyznačenou vzdialenosťou od miesta, na ktorom sa poistenec nachádza. Ak ich poskytovatelia zdravotnej starostlivosti majú zverejnené, zobrazia sa aj ordinačné či otváracie hodiny a telefonický alebo emailový kontakt s možnosťou priamo z aplikácie volať či napísať email.

Aktuálne už klienti VšZP s mobilnou aplikáciou dostávajú od svojej poisťovne aj **upozorňujúce správy**. VšZP im takto pripomína možnosť využiť nárok na preventívnu prehliadku, informuje ich o nových predpísaných receptoch aj o vyriešení ich reklamácie zdravotnej starostlivosti. Správy môže mať poistenec aktivované, ale môže si ich aj vypnúť, ak by ho obťažovali.

Aktivovanie mobilnej aplikácie VšZP je odteraz omnoho jednoduchšie. Poistenci **už nemusia čakať na GRID kartu**, ktorou bola aktivácia aplikácie doteraz podmienená. Odteraz bude možné aplikáciu aktivovať aj vo vybraných lekárňach alebo na ktorejkoľvek pobočke VšZP, ktorých zoznam poistenec nájde v mobilnej aplikácii. Rovnako je zjednodušená možnosť pridať si do aplikácie aj svoje dieťa. Zložité overovanie je minulosťou, pre pridanie dieťaťa stačí vyplniť jeho rodné číslo.

Mobilnú aplikáciu si od októbra minulého roka stiahlo viac ako **40-tisíc poistencov VšZP**. Poistencom už umožňuje nosenie preukazu v mobile, prístup k podrobnostiam o zdravotných výkonoch za uplynulý rok a ich cene, predpísaných liekoch za uplynulý polrok, nákladoch na lieky a možnej úspore na doplatkoch. Poistenec v nej môže mať zaznamenané informácie o krvnej skupine, chronických chorobách, alergiách či liekoch, ktoré užíva, pričom údaje sa zobrazujú na displeji telefónu, aj keď je zamknutý. Aktuálne rozšírenie služieb umožňuje poistencom VšZP aj interaktívnu elektronickú komunikáciu s poisťovňou a pre VšZP znamená výrazný posun pri rozširovaní elektronických služieb pre svojich klientov.

ĎALŠÍCH 7-TISÍC SLOVÁKOV SA DOZVEDELO, AKO SI SPRÁVNE ČISTIŤ ZUBY

Aj vďaka Curaproxu a VšZP dostali ľudia v slovenských mestách cenné rady

Viac ako **7000 ľudí** na celom Slovensku sa tento rok podarilo vyškoliť v dentálnej hygiene v rámci najväčšieho preventívneho projektu v oblasti ústneho zdravia **Spolu za zdravý a krásny úsmev 2018.** Podujatie zastrešené Slovenským spolkom študentov zubného lekárstva podporila aj Všeobecná zdravotná poisťovňa spolu so špecialistom na ústnu hygienu firmou Curaprox. Študenti najazdili po Slovensku vyše 4000 kilometrov a obyvateľov dvadsiatich miest školili o správnej technike čistenia zubov.

Vo svojom voľnom čase sa o organizáciu roadshow staralo 10 študentov. Ďalších takmer 80 študentov z lekárskych fakúlt Univerzity Komenského v Bratislave, Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave, Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a z Jesseniovej lekárskej fakulty v Martine školilo ľudí po celom Slovensku.

O roadshow bol v slovenských mestách veľký záujem. Organizátori prišli tento rok s novinkou a okrem toho, že zubné kefky popri inštruktážach rozdávali, rozhodli sa použité kefky aj zbierať. *„Chceme zabrániť tomu, aby staré použité zubné kefky končili na skládkach. Namiesto toho ich chceme premeniť na niečo užitočné,“* hovoria organizátori zo Slovenského spolku študentov zubného lekárstva Jaroslav Milenovský a Frederik Orenčák. Použité zubné kefky sa v rámci projektu Ekovír premenia na užitočné koše pre slovenské školy. Celkovo sa tento rok podarilo vyzbierať približne 2000 zubných kefiek.

POMÁHAME VÁM VYHRAŤ BOJ S NADVÁHOU

Nadbytočné kilá nie sú iba estetickým problémom

Asi najťažšie v živote je prekonať sám seba. Zmeniť dôvod, prečo sa niečo nedá, na spôsob, ako to ide. Svoje vie o tom Martina, sympatická päťdesiatnička z Bratislavy. K nadváhe sa prepracovala postupne za niekoľko rokov. Až do štyridsiatky bola štíhla ako prútik a nemusela pre to vôbec nič robiť. V práci išla na plný plyn, príkladne sa starala o rodinu a aby si udržala pracovnú pozíciu, začala sa ďalej vzdelávať. Stres z časovej tiesne kompenzovala sladkosťami. Raz čokoládka, inokedy keksík. Niečo malé na energiu, klamala si každý deň. Keď nestihla obed, vynahradila si ho výdatnou večerou. Ak nerátame cestu k autu a späť, Martina sa postupne prestávala hýbať. „Každý rok som pribrala asi 1 kilogram," spomína. „Nezdalo sa mi to veľa, ale po siedmich rokoch som mala už o 7 kilogramov viac. „Poskočila" som o 2 konfekčné veľkosti, ale stále som to neriešila. Manžel tvrdil, že aj s kilami navyše ma má rovnako rád." Martinu vyľakali až problémy s krvným tlakom. „Obidvaja moji rodičia zomreli na infarkt v relatívne mladom veku," vysvetľuje hlavný dôvod, prečo sa rozhodla radikálne zmeniť životný štýl. Je pravda, že dnes stíha o čosi menej ako pred desiatimi rokmi, ale opäť je vo forme. Hmotnosť i krvný tlak sa ustálili. Priznáva, že cesta späť nebola ľahká, ale je rada, že to dokázala – bez liekov a drastických diét. „Čím neskôr sa odhodláte, tým zložitejší bude návrat," radí všetkým, ktorí majú podobné starosti. Nie je ich málo. Podľa aktuálnych štatistík na Slovensku trpí nadváhou alebo obezitou 2/3 dospelej populácie.

Nadbytočné kilá nie sú iba estetickým problémom

Rozvoj nadváhy a obezity podporuje *stres, nedostatočný spánok, sedavý spôsob života a konzumácia jedál s vysokou energetickou hodnotou.* Nadmerná telesná hmotnosť mení telo nielen zvonku, ale aj zvnútra. Nadváha a obezita zvyšujú riziko vzniku cukrovky 2. typu, kardiovaskulárnych, respiračných a nádorových ochorení. Do riešenia tohto závažného celospoločenského problému aktívne vstupuje aj VšZP. V apríli, pri príležitosti Svetového dňa zdravia, pripravila pre verejnosť v spolupráci s pracovníkmi Poradne zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave *bezplatné merania telesného tuku, celkového cholesterolu, krvného tlaku a pulzu primárne zamerané na prevenciu nadváhy a obezity.* Poradenstvo využilo približne pol stovky záujemcov prevažne zo strednej a staršej generácie. Hraničné hodnoty cholesterolu, ktorý je jedným zo spúšťačov ochorení srdca a ciev, mala 1/3 klientov; jeho vysoké hodnoty sa potvrdili u 28 % vyšetrených. Nadmernou telesnou hmotnosťou trpelo 20 % návštevníkov podujatia, 13 % obezitou a 1 klientka obezitou s prívlastkom morbídna. VšZP je

jedinou zdravotnou poisťovňou na Slovensku, ktorá od roku 2016 hradí svojim poistencom po vyčerpaní konzervatívnych postupov komplexnú liečbu morbídnej obezity. Náklady VšZP na liečbu pacientov s obezitou dosiahli vlani takmer 712-tisíc eur. Za pozornosť stojí aj fakt, že viac ako 1/3 celkového počtu poistencov s touto diagnózou tvorili deti do 15 rokov.

VšZP podporuje koncepčné riešenia starostlivosti o zdravie

VšZP sa v máji t. r. ako partner 3. ročníka Slovenského dňa obezity zapojila do merania BMI národa v piatich slovenských mestách – Košiciach, Bratislave, Martine, Nitre a Banskej Bystrici. Hlavným poslaním tohto podujatia bolo poukázať, že nadváha a obezita patria do rúk lekára a ľudí s pridruženými ochoreniami nasmerovať do ambulancií špecialistov. Zvýšenie efektu prevencie v rámci pravidelných podujatí Deň pre vaše zdravie podporila VšZP od 1. júla 2018 novým benefitom zacieleným na poistencov s nadváhou a obezitou. Vo vybraných kúpeľoch ponúka liečebno-preventívny program Obezita, na ktorý samoplatcom poskytne raz ročne pri splnení stanovených podmienok finančný príspevok na náklady spojené so zdravotnou starostlivosťou vo výške tretiny. Poistenci, ktorí sa rozhodnú program absolvovať, získajú vďaka exkluzívnej spolupráci VšZP s Asociáciou slovenských kúpeľov aj ďalšiu 12 % zľavu na stravu a ubytovanie.

Hýbte sa pravidelne aspoň 10 minút denne

Existuje veľa dôkazov o tom, že nadváhu a obezitu možno poraziť. Ľahšie, ako s nimi bojovať, je nadváhe a obezite predchádzať. Skúste to. Už 10 minút chôdze denne dokáže pozitívne ovplyvniť kondíciu a zdravotný stav. Odstavte auto pred domom alebo vystúpte z autobusu skôr a „docestujte" do cieľa po vlastných. Možností, ako nedať šancu nadbytočným kilám, aby sa „nalepili" na vaše telo, je veľa. Hýbte sa pravidelne a čerpajte energiu z prírody, je to ten najprirodzenejší spôsob ochrany pred civilizačnými ochoreniami. Nechajte sa pri tom motivovať našimi plagátmi. Pripravili sme ich v spolupráci s partnermi – ministerstvami dopravy a výstavby, zdravotníctva a Úradom verejného zdravotníctva SR, aby sme vám pripomenuli, že pravidelný pohyb je jedným z dôležitých krokov na ceste k zdraviu.

ZAPOJTE SA DO OBĽÚBENEJ SÚŤAŽE, V KTOREJ NIKTO NEPREHRÁ

Ak vám naša mobilná aplikácia avizuje, že je čas na preventívnu prehliadku, dlho ju neodkladajte. Mohli by ste prísť o možnosť vyhrať oddych vo vysnívanej destinácii alebo niektorú z ďalších 99 atraktívnych cien.

V júni sme odštartovali už 13. ročník obľúbenej súťaže ***Za preventívnu prehliadku dovolenka.*** Na účasť v nej stačí vek 18+ a jedna preventívna prehliadka – u všeobecného lekára, stomatológa, gynekológa alebo urológa, **ktorú treba absolvovať *od 1. októbra 2017 do 30. septembra 2018.***

Dajte nám o nej vedieť najneskôr 15. októbra 2018 vyplneným súťažným kupónom, ktorý spolu so všeobecnými podmienkami súťaže nájdete na internetovej stránke www.vszp.sk.

Každý, kto sa stará o zdravie, vyhráva celý život. Preto je naša súťaž iba o víťazoch.
www.vszp.sk/sutaz

LIGA PROTI RAKOVINE AJ TENTO ROK VYZBIERALA VIAC AKO MILIÓN EUR

V pobočkách VšZP ľudia darovali vyše 6 100 eur

Predbežný hrubý výnos tohtoročnej zbierky v rámci 22. ročníka Dňa narcisov dosiahol podľa organizátorov výšku **1 020 000 eur** a v priebehu roka bude použitý na mnoho užitočných projektov, keďže na Slovensku pribúda ročne 34 000 ľudí s diagnózou rakovina.

Tak ako každý rok, do zbierky sa ako aktívny partner zapojila aj **Všeobecná zdravotná poisťovňa**. Počas Dňa narcisov vo svojich 43 pobočkách a expozitúrach vyzbierala **6 105,56 eura**. Ide o tretiu najvyššiu sumu, ktorú získala od dobrovoľných darcov za osem rokov partnerskej spolupráce s Ligou proti rakovine. VšZP tak doteraz zvýšila výnos najznámejšej verejnej zbierky na pomoc onkologickým pacientom a ich rodinám už o vyše 47-tisíc eur.

Z výnosu Dňa narcisov Liga pravidelne podporuje aj aktivity v oblasti **prevencie a informovanosti verejnosti o predchádzaní onkologickým ochoreniam**. Prispieva aj na nevyhnutné materiálne a prístrojové vybavenie nemocničným, zdravotníckym zariadeniam, paliatívnym oddeleniam, hospicom; finančne podporuje menšie občianske združenia či výskum v oblasti onkológie.

Všetky projekty a služby poskytované onkologickým pacientom sú pre nich bezplatné. Liga proti rakovine ich hradí predovšetkým z výnosu Dňa narcisov, z asignácie 2% dane z príjmu a z individuálnych darov FO a PO.

Všeobecná zdravotná poisťovňa je hrdým partnerom Dňa narcisov a v podpore tohto podujatia bude pokračovať.

Kúpele Dudince
Voda, ktorá lieči

Liečebné domy RUBÍN, SMARAGD
Kúpeľný hotel MINERÁL

Liečime:

- Pohybové ústrojenstvo
- Srdcovocievne choroby
- Nervové choroby
- Choroby z povolania

www.kupeledudince.sk

Zrekonštruovaná vodoliečba

Nová spoločenská sála v LD Smaragd

Kúpeľný chodník zdravia v parku

Autoprofit®

Za preventívnu prehliadku
získaj SEAT ATECA na týždeň

VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

Fotografia je ilustračná.

NOVINKY V ZÁKONE O ZDRAVOTNOM POISTENÍ OD 1. MÁJA

Zavedenie 13. a 14. platu a platenie zdravotných odvodov

Novelou Zákonníka práce účinnou od 1. mája sa zavádza pri odmeňovaní zamestnanca tzv. 13. a 14. plat, ktorý môže zamestnávateľ poskytnúť zamestnancovi v období letných dovoleniek a vianočných sviatkov. Ide o dobrovoľný inštitút, v rámci ktorého má zamestnávateľ možnosť, nie povinnosť poskytnúť toto plnenie zamestnancovi.

V rámci zdravotných odvodov platia nasledovné pravidlá:

13. a 14. plat môže byť vyplácaný v júni a decembri, teda vo výplate za máj a november. Suma, ktorá bude oslobodená od zdravotných odvodov, je najviac 500 eur pre 13. plat od všetkých zamestnávateľov a 500 eur pre 14. plat od všetkých zamestnávateľov.

Ak mal zamestnanec vyplatený 13. plat alebo 14. plat viacerými zamestnávateľmi v sume vyššej ako 500 eur, v ročnom zúčtovaní poistného sa vymeriavací základ zamestnanca u každého zamestnávateľa, ktorý sa na tomto peňažnom plnení podieľal, pomerne zvýši podľa výšky vyplateného peňažného plnenia (prvýkrát sa to bude zohľadňovať v ročnom zúčtovaní poistného za rok 2018, ktoré bude VšZP vykonávať v roku 2019).

13. plat (resp. suma do 500 eur) vyplatený v roku 2018 síce nie je oslobodený od dane z príjmov, ale nevstupuje do vymeriavacieho základu na zdravotné poistenie. Samozrejme, musí byť splnená podmienka, že 13. plat je najmenej vo výške priemerného mesačného zárobku (funkčného platu) zamestnanca a pracovnoprávny (štátnozamestnanecký) vzťah u tohto zamestnávateľa k 30. aprílu 2018 trval nepretržite 24 mesiacov.

Výšku priemerného zárobku určí zamestnávateľ v súlade s platnými právnymi predpismi – 13., resp. 14. plat musí byť poskytnutý najmenej vo výške priemerného mesačného zárobku (napr. ak by priemerný mesačný zárobok zamestnanca bol 800 eur a zamestnávateľ mu poskytne 13. plat vo výške 500 eur – nie je možné využiť oslobodenie od zdravotných odvodov, keďže 13. plat nie je vo výške priemerného mesačného zárobku).

Podmienku, či pracovnoprávny (štátnozamestnanecký) vzťah u zamestnávateľa trval stanovený čas, skúma zamestnávateľ.

Príklady vykazovania v mesačnom výkaze:

Príklad č. 1

Zamestnancovi v pracovnom pomere zamestnávateľ vyplatí vo výplate za mesiac máj 2018 mzdu vo výške 1700 eur. Uvedená mzda pozostáva z:

- 800 eur bežný plat,
- 900 eur je 13. plat (z toho je 500 eur oslobodených od zdravotných odvodov).

Por. číslo	Rodné číslo	Počet dní	Celková výška príjmu vymeriavací základ zamestnávateľ	Celková výška príjmu pre uplatnenie OP	Celková výška ďalších príjmov	OP	Suma plnenia oslobodená od platenia poistného	Vymeriavací základ zamestnanca	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
									Zamestnávateľ	Zamestnanec	Zamestnávateľ	Zamestnanec	
1	xxxxxx	31	1200,00	1200,00	0,00	0,00	500	1200	10,00	4	120,00	48	168,00

Príklad č. 2

Zamestnancovi v pracovnom pomere zamestnávateľ vyplatí vo výplate za mesiac máj 2018 mzdu vo výške 900 eur. Uvedená mzda pozostáva z:

- 400 eur bežný plat,
- 500 eur je 13. plat (z toho je 500 eur oslobodených od zdravotných odvodov).

Por. číslo	Rodné číslo	Počet dní	Celková výška príjmu vymeriavací základ zamestnávateľ	Celková výška príjmu pre uplatnenie OP	Celková výška ďalších príjmov	OP	Suma plnenia oslobodená od platenia poistného	Vymeriavací základ zamestnanca	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
									Zamestnávateľ	Zamestnanec	Zamestnávateľ	Zamestnanec	
1	xxxxxx	31	400,00	400,00	0,00	340,00	500	60	10,00	4	40	2,40	42,40

Príklad č. 3

Zamestnancovi v pracovnom pomere zamestnávateľ vyplatí vo výplate za mesiac máj 2018 mzdu vo výške 800 eur. Uvedená mzda pozostáva z:

- 400 eur bežný plat,
- 400 eur je 13. plat (z toho je 400 eur oslobodených od zdravotných odvodov).

Por. číslo	Rodné číslo	Počet dní	Celková výška príjmu vymeriavací základ zamestnávateľ	Celková výška príjmu pre uplatnenie OP	Celková výška ďalších príjmov	OP	Suma plnenia oslobodená od platenia poistného	Vymeriavací základ zamestnanca	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
									Zamestnávateľ	Zamestnanec	Zamestnávateľ	Zamestnanec	
1	xxxxxx	31	400,00	400,00	0,00	340,00	400	60	10,00	4	40	2,40	42,40

Príklad č. 4

Zamestnancovi v pracovnom pomere, ktorý má uzatvorenú aj dohodu o vykonaní práce, zamestnávateľ vyplatí vo výplate za mesiac máj 2018 mzdu vo výške 850 eur. Uvedená mzda pozostáva z:

- 400 eur bežný plat,
- 50 eur príjem z dohody,
- 400 eur je 13. plat (z toho je 400 eur oslobodených od zdravotných odvodov).

Por. číslo	Rodné číslo	Počet dní	Celková výška príjmu vymeriavací základ zamestnávateľ	Celková výška príjmu pre uplatnenie OP	Celková výška ďalších príjmov	OP	Suma plnenia oslobodená od platenia poistného	Vymeriavací základ zamestnanca	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
									Zamestnávateľ	Zamestnanec	Zamestnávateľ	Zamestnanec	
1	xxxxxx	31	450,00	400,00	50,00	240,00	400	210	10	4	45	8,40	53,40

OP - odpočítateľná položka

Zdroj: VšZP, odbor zdravotného poistenia

VšZP k problematike zavedenia 13. a 14. platu, platenia zdravotných odvodov a odvodovej odpočítateľnej položky odpovedala na otázky klientov v rámci online diskusie. Otázky a odpovede k daným témam si môžete pozrieť na našej webovej stránke: www.vszp.sk.

AKO V LETE POMÔŽE EURÓPSKY PREUKAZ ZDRAVOTNÉHO POISTENIA?

Na základe európskeho preukazu zdravotného poistenia (EPZP) je možné v prípade potreby čerpať potrebnú zdravotnú starostlivosť počas pobytu v ktoromkoľvek členskom štáte Európskej únie, Európskeho hospodárskeho priestoru a Švajčiarska. Prinášame vám najčastejšie otázky a odpovede na túto tému.

• Kde a ako si vybavím EPZP?

EPZP vybavíte osobne v každej pobočke zdravotnej poisťovne, cez internet vyplnením žiadosti, poštou alebo telefonicky prostredníctvom call centra. Lehota na vydanie preukazu je 30 dní, no poisťovňa preukaz zvyčajne vydáva približne do 15 dní. Ak by ste potrebovali vycestovať skôr, na počkanie vám vydáme náhradný certifikát k EPZP.

• Kde všade EPZP platí a čo mi v jednotlivých krajinách zaručuje?

EPZP zabezpečí poskytnutie potrebnej zdravotnej starostlivosti za rovnakých podmienok, ako má domáci poistenec. Platí vo všetkých členských štátoch EÚ, na Islande, v Nórsku, Lichtenštajnsku a Švajčiarsku. V Srbsku a Macedónsku zabezpečí poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti.

• Ako zistím, aké vyšetrenie si hradím sám a aké mi kryje EPZP?

Záleží to od konkrétnej krajiny i rozsahu poskytnutej zdravotnej starostlivosti. Pred dovolenkou Vám odporúčame navštíviť našu stránku www.vszp.sk, kde sú uvedené tieto špecifiká podľa konkrétnej krajiny v časti Poistenci – Zdravotná starostlivosť v cudzine.

• Odporúčate mi aj komerčné poistenie, keď už mám európsky preukaz zdravotného poistenia?

Pri ceste do zahraničia sa odporúča kombinácia oboch poistení (zdravotného aj komerčného), keďže každé má pre poistenca iné výhody. Napríklad repatriácia, čiže prevoz poistenca na Slovensko, je hradená z komerčného poistenia. Komerčné poistenie kryje aj spoluúčasť pacienta.

• Čo ak si EPZP zabudnem? Stačí ho mať v mobile?

Pokiaľ si zabudnete EPZP na Slovensku a vyhľadáte ošetrenie v zahraničí, zrejme budete musieť zdravotnú starostlivosť uhradiť v hotovosti. V prípade hospitalizácie vám preukaz môže poslať poštou rodinný príslušník. EPZP v mobile môže, ale aj nemusí poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v zahraničí akceptovať. Podmienky odporúčame overiť ešte pred vycestovaním do konkrétnej krajiny.

• Čo ak som hospitalizovaný v nemocnici a nemám EPZP ani komerčné poistenie?

V prípade ústavnej zdravotnej starostlivosti je potrebné, aby poskytovateľ zdravotnej starostlivosti, prípadne priamo klient, požiadal mailom o zaslanie náhradného certifikátu k EPZP. Lekár môže požiadať o jeho vydanie mailom aj priamo v aplikácii na webovej stránke VšZP: www.vszp.sk/poskytovatelia/zdravotna-starostlivost/ziadost-nahradny-certifikat/, certifikát bude zaslaný priamo do zdravotníckeho zariadenia poskytujúceho ošetrenie.

• Na koho sa môžem obrátiť, keď budem potrebovať pomoc?

V zahraničí dostanete automatickú správu od mobilného operátora s kontaktnými údajmi na slovenské veľvyslanectvo alebo konzulát, na ktoré sa môžete obrátiť v prípade nehody, úrazu či straty dokladov. Ak potrebujete získať informácie o zdravotnej starostlivosti, zo Slovenska volajte na číslo **0850 003 003 a zo zahraničia** na číslo +421 2 208 170 03. Ak by ste nás chceli kontaktovať emailom, použite adresu infolinka@vszp.sk.

BLÍŽI SA ROČNÉ ZÚČTOVANIE POISTNÉHO, SKONTROLUJTE SI ÚDAJE

Zdravotné poisťovne aj tento rok vykonajú za svojich poistencov a platiteľov ročné zúčtovanie poistného. Pre správne vykonanie ročného zúčtovania poistného je potrebné, aby zdravotná poisťovňa evidovala všetky potrebné údaje. Dôležitým údajom, ktorého zmenu má platiteľ poistného nahlasovať, **je číslo bankového účtu.** Tento údaj je dôležitý najmä v prípade, že výsledkom ročného zúčtovania poistného bude preplatok, ktorý je VšZP povinná vrátiť. Tieto údaje možno aktualizovať aj prostredníctvom **ePobočky** v elektronických službách VšZP.

Výsledky ročného zúčtovania poistného bude VšZP tak, ako aj minulý rok, **doručovať prioritne do elektronických schránok zriadených na Ústrednom portáli verejnej správy.** V prípade, že schránku poistenec alebo platiteľ nemá aktivovanú na doručovanie, výsledok dostane písomne ako rovnopis elektronického úradného dokumentu.

Výsledky si môžu poistenci a platitelia pozrieť následne aj v ePobočke, kde nájdu údaje o výpočte a výsledku ročného zúčtovania poistného, výške preplatku a spôsobe vrátenia, spôsobe úhrady prípadného nedoplatku či odvedenej dane z preplatku. Môžu zároveň elektronicky podať nesúhlasné stanovisko, prípadne námietku k výsledkom ročného zúčtovania poistného a využiť možnosť uhradiť prípadný nedoplatok prostredníctvom QR kódu.

Zamestnávatelia majú v ePobočke k dispozícii aj detailný zoznam zamestnancov a detailný zoznam zamestnancov s odpočítateľnou položkou, ktorým bolo ročné zúčtovanie poistného vypočítané. Samostatne zárobkovo činné osoby majú zobrazený výpočet preddavku na poistné a jeho výšku na rok 2019, ako aj informáciu o úhrade nedoplatku.

Výsledky ročného zúčtovania poistného si v ePobočke môžu pozrieť aj neregistrovaní poistenci a platitelia, ktorí s výsledkom ročného zúčtovania poistného dostanú jednoúčelové prihlasovacie údaje platné pre daný rok.

V ročnom zúčtovaní poistného za rok 2017 sa spresnil výpočet odpočítateľnej položky a prvýkrát sa zohľadní zrušenie maximálneho vymeriavacieho základu, ktoré sa týka všetkých príjmov vstupujúcich do vymeriavacieho základu okrem príjmov z dividend. Pre príjmy z dividend naďalej platí maximálny vymeriavací základ, ktorým je 60-násobok priemernej mesačnej mzdy spred dvoch rokov.

Chcete zmeniť zdravotnú poisťovňu?

Ak plánujete zmeniť zdravotnú poisťovňu, môžete tak urobiť raz ročne, a to **k 1. januáru nasledujúceho kalendárneho roka.** Prihlášku na zmenu zdravotnej poisťovne však musíte podať **najneskôr do 30. septembra 2018.**

Prepoistiť sa do VšZP môžete:

- osobne na ktoromkoľvek klientskom pracovisku VšZP,
- písomne zaslaním vyplnenej a podpísanej prihlášky poistenca poštou,
- telefonicky prostredníctvom call centra,
- zaslaním vyplnenej prihlášky poistenca na internetovej stránke www.vszp.sk v časti „Chcem sa poistiť".

Sme poisťovňou, ktorá sa o svojich klientov stará. Za zdravotnú starostlivosť o našich poistencov sme v minulom roku zaplatili tri miliardy eur. U nás je poistených 70 percent onkologických pacientov. Investujeme do inovatívnej liečby a prevencie.

ZOBERTE RODINU DO PARKU ZDRAVIA a ušetrite takmer 1 400 eur ročne

PRIDAJTE SA
K NÁM DO
30.9.2018

ZOZNAM BENEFITOV ĽAHKO NÁJDETE NA
WWW.VSZP.SK

VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

KOŽA AKO RYBIE ŠUPINY

Nikola Kozmová z Bušiniec je ako každá iná dvadsiatnička. Miluje módu, nakupovanie, hudbu, cestovanie a trávenie času s kamarátkami. V jednom sa však od nich líši. Nesmie si zabudnúť natrieť celé telo mastnými krémami minimálne dvakrát denne a viditeľné časti tela aj päť- či šesťkrát. Mesačne na to minie 1,5 kilogramu krému s kyselinou mliečnou, ktorý si necháva špeciálne namiešať v lekárni. Robí to už automaticky, keďže potrebuje svoju pokožku udržať stále mastnú, aby nepopraskala. Nikola, spolu s asi ešte 25 ďalšími Slovákmi, trpí zriedkavou genetickou chorobou kože, ichtyózou.

Ako ryba

Názov choroby ichtyóza je odvodený z gréckeho slova „ichtys", ktoré označuje rybie šupiny. Telá pacientov trpiacich týmto ochorením pokrýva množstvo šupiniek, ktoré pravidelne odpadávajú. Ichtyóza je geneticky podmienené ochorenie, porucha rohovatenia kože, keď je koža nadmerne vysušovaná. Táto choroba sa dá aj získať, napríklad pri onkologických alebo infekčných ochoreniach, či nedostatku vitamínov. Vo veľkej miere však za ňu môže genetika. Nikole ju zistili hneď po narodení, keď sa jej koža začala červenať, napínať sa a praskať. *„Moji rodičia so mnou najprv chodili po všelijakých lekároch, no potom zistili, že sa budú musieť s mojím ochorením len zmieriť. Lekári ichtyózu nepoznali a nakoniec usúdili, že liečba neexistuje, iba zjemňovanie príznakov,"* hovorí Nikola. To, že je iná ako ostatné deti, si uvedomovala už odmalička. *„V škôlke mi deti dávali pocítiť, že nie som ako oni. Ale na strednej škole ma kamaráti naučili, že si z toho nič nemám robiť. A teraz si už pohľady iných ľudí vôbec nevšímam a ani ich nevnímam,"* úprimne vyznáva dievčina.

Stop slnku a prachu

Ichtyóza nie je nákazlivá, nedá sa dostať od niekoho ani dotykom, ani kýchnutím. Nikolinej pokožke robí veľmi dobre termálna slaná voda, v trinástich rokoch strávila mesiac v kúpeľoch Smrdáky, známych svojou sírnatou vodou. Tento pobyt jej preplatila Všeobecná zdravotná poisťovňa. *„Bolo to príjemné, každý deň sa o nás starali a mali sme rozdelené všakovaké procedúry, prevažne rôzne kúpele. Napríklad kúpele vo vode, perličkový kúpeľ či hypermangánový kúpeľ,"* spomína Nikola. Momentálne do kúpeľov nechodieva, keďže je už pracovne vyťažená a chorobu si manažuje pravidelným krémovaním.

Okrem toho si musí dávať pozor aj na extrémny chlad a prach. Keďže jej pokožka nedýcha a ani sa nepotí, už sa párkrát stalo, že sa prehriala a odpadla. Nemôže používať bežné mydlá ani peny do kúpeľa, choroba si vyžaduje špeciálne emulzie a oleje. Vhodné sú napríklad aj masti

s obsahom urey či kyseliny mliečnej. Našťastie Nikole najviac pomáha miešaný krém z lekárne, ktorý jej naša poisťovňa prepláca, kedykoľvek ho potrebuje. Nikola sa nevzdáva a stále skúša aj novinky: *„Už to neviem ani vymenovať, čo všetko som vyskúšala. Od kúpeľov, krémov až po procedúry, no mám pocit, že všetko pomáhalo len dočasne na krátku dobu. Preto ostávam verná svojej overenej klasike, špeciálnemu krému z lekárne, ktorý obsahuje 1 % kyselinu mliečnu. Tiež musím dávať pozor na teplotu vody, ktorou sa umývam, ideálna je taká, ktorá má telesnú teplotu.“* Ak by si svoju kožu pravidelne nepremasťovala, mohla by sa vysušiť až tak, že by jej popraskala a vytvorili by sa jej bolestivé otvorené rany.

Chorobu má už pod palcom

Nikola sa s ichtyózou naučila žiť. Súrodencov nemá a v rodine nikto podobným ochorením netrpí. Lekári jej povedali, že za ňu môže mutácia génov. Jej ochorenie má svoje lepšie, i horšie štádiá. Niekedy sa pokožka viac suší a šúpe, inokedy je to zas lepšie. Teraz s prichádzajúcim letom je to trochu náročnejšie na zvládnutie. *„Vekom som sa to naučila zvládnuť a prispôsobiť sa aj vyšším teplotám. O niečo viac sa krémujem a častejšie sa sprchujem. Samozrejme, keďže mám horšiu termoreguláciu, vyhýbam sa dlhým pobytom na slnku. Už si viem odsledovať, kedy mi je teplo a nevládzem,“* vysvetľuje Nikola.

Na kontrolu chodieva raz za pol roka alebo za rok k dermatológovi, inak si vystačí aj s obvodným lekárom, ktorý jej vie predpísať krémy. Veľkým „zaberákom“ je pre peňaženku dievčiny častý nákup oblečenia. Kvôli nadmernému krémovaniu musí svoje šaty po pár opratiach vyhadzovať, mastné krémy nechávajú nezmazateľnú stopu. Nakupuje však rada, najradšej má ležérnu športovú módu, rifle a tričká, ale na stužkovej slávnosti mala oblečené klasické „princeznovské“ šaty, ktoré si aj patrične vychutnala.

Nikola pozná aj ďalších ľudí s touto zriedkavou chorobou, dokonca dvaja sú z jej okresu. Ďalší dvaja bývajú ďalej, ale aj s nimi sa už stretla. *„Ichtyózou trpiaci ľudia v Českej republike vytvorili takú skupinu a webovú stránku, ktorú navštevujem aj ja. Sme tam takí spojení a vieme sa navzájom podporiť, poradiť si,“* opisuje Nikola projekt rodiny Kadlecovcov, ktorí Spolok Ichtyóza založili potom, ako si adoptovali chlapčeka s týmto ochorením.

Od biológie k starostovi

Usmievavé dievča na základnej škole vynikalo v biológii a vyhrávalo olympiády. Na strednú školu sa však vybrala do neďalekého Veľkého Krtíša, keďže nechcela tráviť veľa času cestovaním a rovnako chcela byť aj spolu s kamarátkami.

Vyštudovala manažment regionálneho cestovného ruchu, pretože rada cestuje, baví ju spoznávať iné kultúry a krajiny. Momentálne pracuje v rodnej dedine na obecnom úrade a s prácou je veľmi spokojná. *„Je to administratívna práca spojená s účtovníctvom, ale našla som sa v nej,“* hovorí spokojne.

Nerozjíma

Ak by ste si mysleli, že Nikola celé dni rozjíma, aké by to bolo, keby bola zdravá, nie je to tak. *„Touto otázkou ste ma zaskočili. Nikdy som sa nad tým nezamýšľala, aké by to bolo bez ichtyózy. Ja život beriem taký, aký je a naučila som sa ho žiť po svojom. Keď človek chce, dá sa to zvládnuť,“* uzatvára Nikola otvorene. Momentálne priateľa nemá, ale v budúcnosti by si rada založila rodinu. Citát vystihujúci jej postoj k životu má aj na svojom facebookovom profile pri jednej jej fotografii: *„Je jedno koľko vážiš, ako vyzeráš, koľko máš rokov, akú máš minulosť a rodinu. Ten pravý ťa bude milovať takú, aká si!“*

ZRIEDKAVÉ CHOROBY

Na Slovensku môže žiť až 300-tisíc ľudí so zriedkavými chorobami, pomáha im osvetový portál

Zradné a záhadné

Príznaky zriedkavých chorôb sa často podobajú na bežné choroby. Pacienti chodia od jedného lekára k druhému, no odchádzajú bez diagnózy. Mnohí sú frustrovaní, nahnevaní, strácajú dôveru v zdravotnícky systém. Špecialisti však nie sú na vine. Existuje totiž 6000 až 8000 zriedkavých chorôb, s ktorými sa za celú svoju prax nemuseli stretnúť, pričom každý týždeň sa v odborných publikáciách popíše v priemere ďalších 5 chorôb. Ide pritom o závažné, chronické, často progresívne diagnózy a až 25 % pacientov čaká na ich stanovenie 5 až 30 rokov. „Polovica pacientov sú deti, no až u 80 % všetkých týchto chorôb ide o genetickú poruchu," hovorí MUDr. Marta Hájková, CSc., MPH, hlavná odborníčka MZ SR pre pneumológiu a ftizeológiu. Až 17 % pacientov podstúpi operáciu na základe nesprávnej diagnózy. Ide o hrozivé čísla. Ľudia trpiaci zriedkavými chorobami by s počtom 300 miliónov obyvateľov vytvorili tretí najľudnatejší štát sveta. Len v Európe ich žije približne 30 miliónov, na Slovensku sa ich počet odhaduje na 300-tisíc. Aj preto pred rokom vzniklo OZ Zriedkavé choroby, zamerané špeciálne na túto problematiku.

Unikátny portál

Hoci počet pacientov je vysoký, ľudí trpiacich jednotlivými diagnózami je málo. V EÚ sa choroba považuje za zriedkavú, keď postihuje menej ako 5 osôb zo 100-tisíc.

A presne tento fakt sa podpisuje pod výskum a dostupnú terapiu. Dostať sa k informáciám je zložité, teda bolo. Donedávna. Začiatkom roka spustilo OZ Zriedkavé choroby nový verejnoprospešný projekt. **Špecializovaný osvetový portál** www.zriedkavechoroby.sk **je svojím obsahom unikátny nielen na Slovensku či v Čechách, ale aj v regióne celej strednej Európy.** Ponúka komplexné a seriózne informácie, aktuality, zoznamy odborníkov, špecializovaných

pracovísk na Slovensku i v EÚ, zoznamy a linky na overené zahraničné platformy. Prepája odbornú i laickú verejnosť. Jedinečnosť portálu spočíva v najväčšej databáze reálnych pacientskych príbehov, s opismi príznakov chorôb i s informáciami či webovými linkami, na ktorých sa dá na pacientov nakontaktovať.

S podporou VšZP

„Chceme podať pomocnú ruku ľuďom bez pacientskej identity, ktorí žijú často v izolácii a zažívajú pocit bezmocnosti a ktorí pátrajú po diagnóze na internete, väčšinou v cudzom jazyku a v odbornej terminológii, ktorej nerozumejú. Pochybujú, nevedia, ako ďalej,“ objasňuje dôvody vzniku portálu Mgr. Tatiana Kubišová z OZ Zriedkavé choroby. Jedným z hlavných nefinančných podporovateľov www.zriedkavechoroby.sk sa stala aj VšZP. *„Naša poisťovňa rada podporí túto zmysluplnú aktivitu, ktorá smeruje k zdravotnej osvete a konkrétne pomáha aj mnohým našim poistencom. VšZP má v porovnaní s ostatnými poisťovňami najviac poistencov so zriedkavými chorobami. Ide o ťažké diagnózy, liečba patrí k finančne najnáročnejším a my ju uhrádzame,“* vyjadrila sa hovorkyňa Viktória Vasilenková.

Foto: Pixabay

Osobnosti

Podporu OZ Zriedkavé choroby a osvetu o tejto problematike pomáhajú šíriť aj známe osobnosti, napr. operná diva Adriana Kučerová, herečka Karin Haydu, režisér Peter Núñez, spevák Ján Kuric či tenistka Daniela Hantuchová. *„Viem si predstaviť bezmocnosť tých, ktorí sú chorí a nevedia poriadne, čo im je. Zriedkavá choroba nie je ako chrípka, ktorú vyležíte a je dobre. Je to celoživotný beh na dlhú trať, kde cieľ je často v hmle a nedohľadne,“* vyjadrila sa Daniela Hantuchová, ktorá podpore pacientov so zriedkavými chorobami venovala aj svoju štafetu na aprílovom bratislavskom maratóne, ktorého bola ambasádorkou.

ZUZANA VAČKOVÁ:
NAŠE NEDOKONALOSTI NÁS ROBIA ORIGINÁLNYMI

Je milá, priateľská a v súčasnosti veľmi pracovne vyťažená. Herečka Zuzana Vačková (49) sa rozhodne nenudí. Športuje takmer každý deň a nezanedbáva prevenciu. Tvrdí, že tesne pred päťdesiatkou možno vyskúša box, na ktorý chodí jej dcéra.

Zuzka, v súčasnosti ste mimoriadne pracovne zaneprázdnená. Zaujalo ma vaše účinkovanie v divadle režiséra Karola Vosátka La Komika, kde sa diváci vedia zabaviť. Je humor pre vás korením života?

Nemôžem povedať, že humor je pre mňa najvzácnejšie korenie života, pretože život vnímam v jeho dualite. Sledujeme ho aj v jeho krásach a aj starostiach. K životu patrí vážnosť a humor zároveň. Na to, aby niečo fungovalo, tam musí byť dávka všetkých spomínaných aspektov. Keď je priveľa srandy, tak to takisto nie je úplne normálne. Príjemný balans je pre mňa dôležitý všade. V divadle La Komika sa mi naozaj pozdáva humor, ktorým spracovávame aj vážnejšie témy. Milujem na predstaveniach ten moment, keď uprostred vážnej situácie, keď sa ľudia smejú, im prebehne mráz po chrbte. Podľa mňa je dôležité vysmiať sa aj zo slabostí, lebo je to veľmi oslobodzujúce. Láskavý humor rieši stres a starosti oveľa príjemnejšie.

Ste typom ženy, ktorá si dokáže urobiť žarty sama zo seba?

Snažím sa nebrať priveľmi vážne a veľmi samu seba neprežívať. Nemyslím si však, že sa mi to darí úplne vo všetkých oblastiach. Každý máme svoje viac a menej citlivé témy. Vo všeobecnosti sa vnímam ako komplexný človek. Takže viem, že nie som dokonalá. No viem tiež, že tieto krásne nedokonalosti nás robia originálnymi. Určite sa zasmejem aj sama na sebe. Nerobím si však žarty, ktoré by boli neprístojné. To nemám veľmi rada.

Na sociálnych sieťach často ukazujete svoj zdravý životný štýl. Dobre sa stravujete a veľa športujete. Kedy ste k takejto zmene dospeli?

Odjakživa som športovala. Na stravu ako prostriedok na zlepšenie svojho zdravia som sa však predtým nijako zvlášť nepozerala. Začala som si to uvedomovať približne desať rokov dozadu. Dovtedy som riešila, či sú produkty viac alebo menej kalorické. Všetko to v minulosti bolo len o tom, aby som si udržala štíhlu líniu. Teraz sa nepozerám na jedlo ako na zdroj kalórií, ale ako

na niečo, čo mi buď môže byť prospešné, alebo nie, a vtedy je to pre mňa zbytočné. Snažím sa naozaj vyberať si veci, ktoré mi na tanieri alebo aj v živote môžu niečo dať.

V minulosti ste riešili skôr kalórie. Túžili ste po vysnívanej postave a dokonalej štíhlosti?
Jasné (smiech). Ale keď človek skrátka prejde na iný životný štýl, tak sa to zmení. Dnes sa snažím každé ráno cvičiť. Nejdem iba vtedy, ak mám niečo vážne v práci. O siedmej ráno chodím behať alebo na prechádzku. Športujeme takto s kamarátkou, pri kráčaní veľakrát podebatujeme a je to veľmi príjemné. Ak denne cvičím a stravujem sa zdravo, už svoju hmotnosť veľmi neriešim. Vďaka tomuto životnému štýlu už ani nemám veľké výkyvy na váhe. Nepijem a nefajčím. Chcela by som na tomto krásnom svete byť čo najdlhšie, preto sa snažím pre to urobiť maximum.

Inšpiratívne...
Nebudem čakať, až mi dá lekár na papieri nejakú diagnózu a potom budem hasiť plameň, keď už bude pomerne neskoro. Snažím sa niesť zodpovednosť za svoje zdravie sama. Nechcem ne-

chávať zodpovednosť za moje zdravie na lekára. Trošku sa čudujem ľuďom, ktorí nepočúvajú dobré rady svojich lekárov. Tieto rady sú síce úplne jednoduché, ale sú najúčinnejšie. Ak lekár povie niekomu, koho trápi srdiečko, že má chodiť na pravidelné prechádzky a ten človek si radšej vyberie lieky, tak potom neviem... Okrem toho pohyb na čerstvom vzduchu je pre nás najprirodzenejší a najzdravší. A to je niečo, čo máme zadarmo a nikto nám na predpis nedá. Len my sami si to musíme nastaviť a starať sa o svoje zdravie.

Aký máte vzťah k prevencii? Chodievate na pravidelné lekárske prehliadky? Máte prípadne naštudované, ktoré zdravotné prehliadky máte bezplatné?

Keď ide o zdravie, na peniaze veľmi nepozerám. Na preventívne prehliadky chodím pravidelne, či už k svojmu ženskému lekárovi, na mamografiu alebo k zubárovi. Navštevujem aj očného lekára a raz za čas idem za svojou obvodnou lekárkou, aby mi spravila klasické krvné vyšetrenia. Pred pár rokmi som si bola dať sonom prezrieť brušnú dutinu a srdiečko. Teraz sa znova chystám na veľkú prehliadku, lebo v novembri mi zomrela mamina na rakovinu pankreasu. Viem, že táto choroba sa vkradne do života značne nenápadne.

Spomínam si na časy, keď sme nemali podozrenie, že by maminka bola takto chorá. Príznaky tejto choroby sme však už vtedy mohli tušiť. Toto je pre mňa najväčšie memento. Nerada by som podceňovala hoci aj drobné príznaky, ktoré inak môžeme prehliadať. Lepšie je im venovať pozornosť a zájsť k lekárovi.

Bývate často chorá alebo vás virózy obchádzajú?

Som zdravá. K lekárovi takmer nechodím. Ak je najhoršie, idem k nemu, iba keď potrebujem pichnúť kalciovú injekciu. Teda niečo, čo ma postaví rýchlo na nohy, lebo večer mávam predstavenia. Keď však ochoriem, naozaj sa snažím chorobu vyležať a nie ju oklamať. Čudujem sa mnohým ľuďom, ktorí choroby prechodia a pracujú. Bojujú, kýchajú v práci...

Ste dvojnásobnou mamou. Ako pristupujete k zdraviu svojich detí? Ste opatrná?

Keď môjmu dieťaťu niečo je, tak s ním idem radšej na vyšetrenie. Potrebujem sa iba utvrdiť, či je všetko v poriadku. Nechcem nič preceňovať, no ani bagatelizovať. Preventívne prehliadky

bolo povinné. Syn už je dospelý, takže lekárov si rieši sám.

Využívate elektronické služby zdravotnej poisťovne a kontrolujete si, na aké vyšetrenia máte nárok? Uľahčuje vám to život?

Čo sa týka zdravotných problémov, zatiaľ som veľmi nemala potrebu týmto veciam venovať výnimočnú pozornosť. Elektronické výdobytky však majú veľa výhod a šetria čas. Mám v telefóne aplikáciu, ktorá meria, koľko kilometrov som za deň prešla. Naposledy, keď som bola chorá, tak som sedem dní nevyliezla z postele. Veľmi som sa smiala. Počas tejto choroby to totiž nameralo 300 metrov, teda do kúpeľne, na toaletu a do kuchyne (smiech).

Spomínali ste pohyb na čerstvom vzduchu, beh a cvičenie. Ktoré športy sú pre vás tie pravé?

Mám rada akýkoľvek šport. Napríklad sadnem na bicykel a spravím dvadsať kilometrov. Takmer denne chodím behať alebo na prechádzku do lesa. Veľmi rada chodím do posilňovne, ak je vonku zima. V lete plávam. Som v tomto smere všestranná a otvorená všetkému. Moja dcéra teraz začala chodiť na box, tak je dosť možné, že to vyskúšam aj ja. Každý rok by som sa chcela naučiť niečo nové. A je vtipné pred päťdesiatkou začať boxovať.

nepodceňujem a patrím medzi matky, ktoré nechávajú svoje deti očkovať. Pokiaľ je možné ratolesť zaočkovať proti nejakej chorobe a netrápiť ho tým, aby si ňou prešlo, som rada. Napríklad ovčie kiahne. Deti toto ochorenie môžu zvládnuť, no ja by som im to chcela preventívne uľahčiť, a preto si myslím, že je očkovanie dôležité. Svoju dcéru som napríklad nechala zaočkovať aj proti meningokokom, hoci to ne-

TATRATOUR

milujeme leto

NAJSTARŠIA SLOVENSKÁ CESTOVNÁ KANCELÁRIA 1969–2018

50 SEZÓNA

tatratour.sk
fb.com/tatratour

BUDEME TU PRE VÁS NA LETNÝCH FESTIVALOCH, ZANALYZUJEME VAŠE TELO

Chceme byť čo najbližšie k svojim poistencom. Každoročne pre nich organizujeme obľúbené podujatia Dni pre vaše zdravie. Vlani ich bolo 180, v stánkoch VšZP sme urobili 55 288 bezplatných preventívnych meraní a vyšetrení. Na letných festivaloch budeme aj toto leto

Multižánrový festival Pohoda v Trenčíne
5. - 7. júla 2018

Aj tento rok budeme zvyšovať pohodu účastníkov najväčšieho multikultúrneho hudobného festivalu na Slovensku. VšZP pre nich pripravila celý rad zaujímavých aktivít, ktoré rôznym vekovým kategóriám pomôžu udržať sa v dobrej fyzickej kondícii a naplno si užiť úžasnú atmosféru tohto podujatia. V stánku zdravia VšZP sa deň začne rannou jogou, ktorá už 5-tisíc rokov vracia ľuďom pokoj a duševnú rovnováhu. Urobíme vám komplexnú analýzu tela, aby ste vedeli, koľko energie spálite tancovaním a čo by ste mali jesť, aby ste vydržali tancovať čo najdlhšie. Únavu z náročného dňa „liečime" krátkymi masážami v sede. Keďže na festivale pod holým nebom sa pred slnkom neschováte, kožný lekár vám pozrie znamienka a poradí, koľko slnečných lúčov znesie vaša pokožka. Zastavte sa v stánku zdravia VšZP a s prázdnymi rukami neodídete. K užitočným informáciám, ako sa starať o zdravie, návštevníkom pribalíme darčeky na spríjemnenie pobytu na Pohode.

Podujatie Medvedie dni 2. - 5. augusta 2018

VšZP nemôže chýbať ani na tradičnom zraze „medveďov, medvedíc a medvieďat". Medvedie dni spájajú ľudí, ktorí majú radi hory, zvieratá a dobrú zábavu. Ak chcú byť zdraví a silní ako tatranské medvede, potrebujú prevenciu, s ktorou máme dlhoročné skúsenosti. Vyše 9 % z 900 záujemcov, ktorí vlani na Pohode a Medvedích dňoch využili preventívne vyšetrenia na rakovinu kože, potrebovalo okamžitú návštevu v dermatologickej ambulancii. VšZP preto opäť stavila na poradenstvo v oblasti starostlivosti o kožu. Ak nám to dovolíte, pozrieme sa vám aj na zúbky, presnejšie, ukážeme vám, ako si ich správne čistiť, aby ste krásnym a zdravým úsmevom mohli svojmu okoliu zlepšovať náladu každý deň. Pre najmenších chystáme v stánku zdravia hod loptičky do medvedej brány. Dospelým zatiaľ porozprávame o výhodách poistenia vo VšZP. Tí, ktorí ich už poznajú, sa budú môcť priamo na festivale zapojiť do súťaže Za preventívnu prehliadku dovolenka.

Hudobný festival Grape v Piešťanoch
10. - 11. augusta

Naším tretím tipom na leto je Grape, jeden z najlepších malých hudobných festivalov v Európe, kde bude VšZP pokračovať v prevencii rakoviny kože. V stánku zdravia vám bezplatne urobíme komplexnú analýzu tela s vyhodnotením nameraných výsledkov. Dajte prednosť objektívnym informáciám pred pocitmi, pretože spoliehať sa iba na ne sa v otázkach zdravia neoplatí. Aj na Grape sa poistenci VšZP, ktorí už absolvovali preventívnu prehliadku u všeobecného lekára, gynekológa, stomatológa alebo urológa, budú môcť zapojiť do jedinečnej súťaže o dovolenku za 2-tisíc eur podľa vlastného výberu a ďalších 99 atraktívnych cien. Upozorníme vás na nové benefity a záujemcom, ktorí uvažujú o prepoistení, vysvetlíme, prečo sa oplatí poistiť si zdravie práve u nás. Na festivale Grape budeme rozdávať aj užitočné darčeky, aby sme vám pripomenuli význam prevencie, ktorej šírenie je našou prioritou.

AJ VAŠA KOŽA MÔŽE BYŤ ZDRAVÁ A KRÁSNA

Nedávajte si nereálne ciele

Ak sa onedlho chystáte na dovolenku k moru, stanovte si ako prioritu oddych, a nie opáliť sa do bronzova. Každý človek má totiž vlastný „slnečný" potenciál a o intenzite sfarbenia pokožky rozhoduje množstvo pigmentu, tmavého farbiva – melanínu, v bunkách nášho tela. Ak máte svetlé vlasy a bledú pokožku, jej farbu sa vám za niekoľko dní sotva podarí zmeniť. Vyhnite sa sklamaniu a dajte si ešte pred dovolenkou určiť fototyp kože v ambulancii kožného lekára alebo na niektorom z našich podujatí *Deň pre vaše zdravie,* ktorými prinášame prevenciu do miest a obcí v rôznych častiach Slovenska.

Slnečné lúče sú liekom i jedom pre kožu

Určite ste už počuli o tzv. slnečnom vitamíne. Jeho pozitívny vplyv na zdravie kostí, zubov a imunitného systému je všeobecne známy. Až 90 % vitamínu D sa dostáva do organizmu práve cez kožu, kde sa tvorí pôsobením UVB žiarenia. Priveľa slnka môže však pokožku trvale poškodiť. Opakovaným spálením rýchlejšie starne, mení sa jej štruktúra, objavujú sa vrásky, a čo je najnebezpečnejšie, zvyšuje sa riziko vzniku rakoviny kože. *„Malígny melanóm tvorí až 10 % celkového počtu kožných nádorov,"* upozorňuje dermatovenerologička MUDr. Darina Repková. Je to alarmujúce konštatovanie najmä z hľadiska pribúdajúcich prípadov rakoviny kože a vysokej úmrtnosti na toto ochorenie.

Opaľovanie áno, ale s rozumom

To, čo koža rozhodne nepotrebuje, je opaľovanie na priamom slnku v letných mesiacoch. MUDr. Darina Repková apeluje najmä na rodičov, aby sa správali zodpovedne: *„Spálenie kože v detskom veku zvyšuje riziko rakoviny v dospelosti,"* varuje skúsená dermatovenerologička. Pobyt na slnku treba regulovať podľa hesla: sleduj svoj tieň, pričom krátky tieň znamená vyhľadaj tieň. *„Toto odporúčanie Svetovej zdravotníckej organizácie by sme nemali brať na ľahkú váhu,"* zdôrazňuje MUDr. Repková. *„Podobne ani fakt, že zdravá koža potrebuje kvalitné širokospektrálne prípravky s ochranným UV faktorom prispôsobeným fototypu kože."* Aplikujú sa v dostatočnom množstve približne pol hodinu pred slnečnou expozíciou. Natieranie by sa malo opakovať každé dve hodiny, vždy po umytí a plávaní. Neopaľujte sa bez kvalitných slnečných okuliarov! Na očných viečkach je koža najtenšia, spáli sa oveľa rýchlejšie ako na iných častiach tela.

Zdravá koža potrebuje pravidelnú starostlivosť

Ak chcete mať zdravú a krásnu pokožku, musíte jej dopriať starostlivosť po celý rok. Dermatovenerologička MUDr. Darina Repková neodporúča v rámci pravidelnej hygieny nadmerné používanie mydiel. *„Kožu zbytočne vysušujú a zbavujú ochranného filmu."* Naopak, po wellness a návšteve verejných kúpalísk sú vhodné antibakteriálne a dezinfekčné mydlá, aby sme si nepriniesli domov niečo nežiaduce. *„V horúcich letných dňoch je dobrým pomocníkom aj minerálna voda v spreji. Pleť príjemne osvieži a hydratuje, napr. keď si sadnete do rozhorúčeného auta,"* radí. Aplikácia hydratujúcich a upokojujúcich prípravkov po slnení by mala byť samozrejmosťou. Vhodné sú taktiež tvárové a telové pílingy, ktoré udržia pokožku hladšiu. Pamätajte, krása a zdravie vašej kože závisí aj od toho, čo jete. Koža je zrkadlom našej životosprávy.

HRÁŠKOVO-CUKETOVÁ POLIEVKA S BROKOLICOU

Ingrediencie

300 g zeleného hrášku, 300 g brokolice, 200 g ošúpanej cukety, 2 strúčiky cesnaku, trochu vody, biele korenie, soľ, čierny sezam, 50 g masla.

Postup

Do vriacej osolenej vody dáme brokolicu a cesnak, uvedieme znova vodu do varu, ale na miernom ohni. Pridáme hrášok a stiahneme z ohňa. Po cca 5 minútach scedíme vodu, zeleninu nasypeme do mixéra, pridáme cuketu a trochu vody, biele korenie s maslom a vymixujeme na hladký krém. Ak potrebujeme doriediť, pridáme z vývaru. Polievka sa podáva teplá, nie horúca. Hladinu môžete ozdobiť cuketovými čipsami, bylinkami, odložiť si z hrášku alebo pridať čierny sezam, dodá celej polievke ešte lepšiu chuť.

JEDNODUCHÝ ŠALÁT ZO ŽLTÝCH PARADAJOK A VÝNIMOČNEJ RUKOLY

Ingrediencie

Mladé rukolové listy, dve žlté paradajky nakrájané na menšie kúsky, za hrsť petržlenovej vňate, 2 PL olúpaných tekvicových jadierok, 1 PL javorového sirupu, 1 PL citrónovej šťavy, lupienková morská soľ.

Postup

Ingrediencie zmiešame dokopy, rukolu natrháme na menšie časti, petržlenovú vňať posekáme nadrobno. Pripravíme si zálievku: olivový olej zmiešame s javorovým sirupom a až potom pridávame kyslé – balsamico alebo citrónovú šťavu a soľ. Zálievkou polejeme šalát tesne pred podávaním, inak listy rukoly rýchlo zvädnú.

TIP: K šalátu výborne chutia raw ľanové krekry.

Autorka receptov: Henrieta Kundrátová-Peškovičová

LETNÝ TEST

Počas leta si vaša koža zaslúži zvýšenú pozornosť. Ako dobre ju poznáte? Otestujte sa!

Koža je najväčší orgán ľudského tela. Odhadnete, koľko percent z našej celkovej hmotnosti približne váži?
A) 20 %
B) 15 %
C) 5 %

2. Pre ľudský organizmus je dôležitá metabolická činnosť kože. Ktorý vitamín sa vytvára v koži?
A) B
B) C
C) D

3. V ktorej časti tela je koža najtenšia?
A) na očných viečkach
B) na krku
C) v podpazuší

4. O farbe kože a vlasov rozhoduje množstvo a rozloženie pigmentu. Ako sa volá tmavé farbivo, ktoré chráni naše telo pred UV žiarením?
A) melanín
B) serotonín
C) dopamín

5. Nárazové slnenie spojené so spálením kože je pre vznik rakoviny...
A) rizikom č. 1
B) 2. najvážnejším rizikom po genetickej dispozícii
C) 3. najvážnejším rizikom po genetickej dispozícii a mechanickom poranení kože

6. Ako môže vzniknúť rakovina kože?
A) výlučne zmenou pôvodných znamienok
B) spontánne ako nový útvar na koži
C) zmenou pôvodných znamienok, ale aj spontánne ako nový útvar na koži

Spoľahlivé informácie o zdraví hľadajte na www.preventivne.sk.

(Správne odpovede: 1B, 2C, 3A, 4A, 5B, 6C)

KRÍŽOVKA 2/2018

Prevenciu považujeme vo VšZP za kľúč k zdraviu poistencov. Aj preto sme od 1. júla 2018 balíček starostlivosti o zdravie rozšírili o... (dokončenie je v tajničke).

Tajnička:
...NOVÉ KÚPEĽNÉ BENEFITY.

*Správne znenie tajničky posielajte **do 5. augusta elektronicky** (www.vszp.sk/tajnicka)* alebo **poštou** na adresu:
Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s.
Odbor marketingu a komunikácie
Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava
*Obálku s vyplneným kupónom označte heslom **KRÍŽOVKA.***

Všetkých, ktorí nám v stanovenom termíne pošlú správne znenie tajničky, zaradíme do žrebovania o balíček vitamínov a balíček reklamných predmetov VšZP.

Tajnička KRÍŽOVKY z Partnerstva 1/2018
... predĺžiť si život v zdraví.

Balíček vitamínov získava **Oľga Juraševská z Košíc,** balíček reklamných predmetov VšZP posielame **Márii Frankovej z Popradu.**

Meno a priezvisko:

Adresa bydliska:

E-mail:

Správne znenie tajničky:

Vaše postrehy a pripomienky:

Súhlasím, aby Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s., Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava („VšZP"), spracúvala moje osobné údaje v rozsahu meno, priezvisko, adresa trvalého pobytu, e-mailová adresa za účelomvyhodnotenia súťaže. Súhlas udeľujem na obdobie do do 31. 12. 2019 (termín odovzdania cien). Súhlas môžem kedykoľvek odvolať, pričom odvolanie nemá spätné účinky.

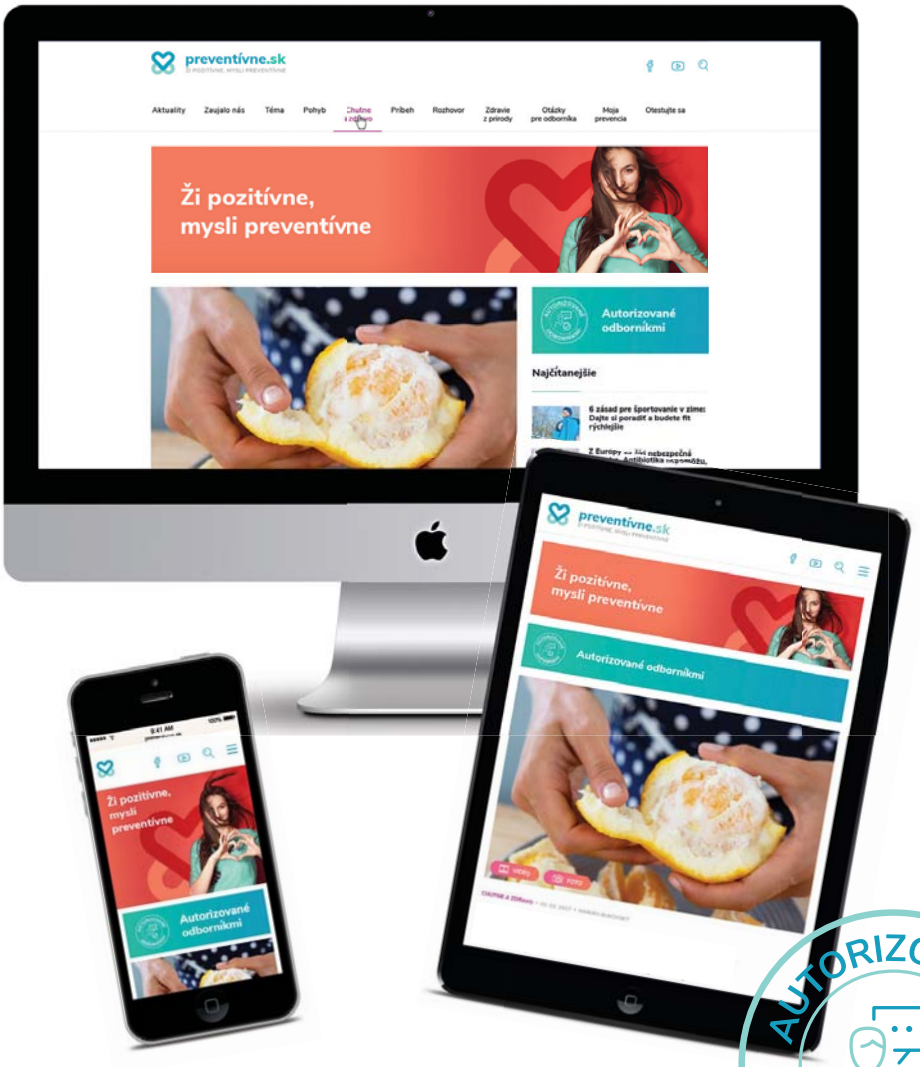
Poučenie:
V prípade ak súhlas odvoláte pred termínom odovzdania cien, nebudeme Vás môcť do súťaže zaradiť. Všetky informácie a oznámenia podľa článkov 12 a 13 Nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2016/679 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46/ES, vrátane možnosti odvolania súhlasu, VšZP ako prevádzkovateľ zverejňuje na www.vszp.sk a sú dostupné na všetkých klientskych pracoviskách.

PODPIS

Prevenciu považujeme vo VšZP za kľúč k zdraviu poistencov. Aj preto sme od 1. júla 2018 balíček starostlivosti o zdravie rozšírili o ... **(dokončenie je v tajničke)**.

Pomôcky: Éla, skity, chanson, Ost, asent	citoslovce sýčania	ultra-violet (skr.)	kým	udlávila	drina (expr.)	veľkooký	Pomôcky: farad, Olano, akavi, Alos	MPZ voz. Poľska	šikovný pastier oviec	opitý, po česky	lekárska potreba	osobné zámeno	501 rím.	dvojhláska
posúvalo							ľudia majúci na starosti psov							
kto svedčí							šúpanie / tajnička							
	živočích (kniž.)	správca župy / cestovala lietadlom						emócie / chyť					vápenco-vá oblasť	fialkový (hovor.)
meno herca Pacina			ponorila / slávnostné oblečenie									klavír (skr.) / planta		
týkajúci sa negatívu											predložka / patriaci Alinovi			
prvý preklad Biblie						izraelský kráľ / narieka, vzdychá				Aralské jazero (hovor.) / iňáč				
bitka (expr.)					zakalili sa / kláštory (zastar.)									
krídlo (anat.)				opak klesania / olejnatý plod									ťažký kov	liatim naplň
popevok			vojenský úkryt / vojenský odvod					stredoveká skladba / akváriová rybka						
	uzlík v tkanine	nový odsek / zbavia kože							austrálsky vačkovec / zn. franc. horčice					
predsta-viteľka										dolu (bás.) / obtočila				
oblečenia						namáčací prípravok / jed. elektr. kapacity					latinský pozdrav / španielsky cyklista			
šľahaný pokrm, sneh					čestne (hovor.) / poorie							oh, och / parazitická rastlina		
cicavec žijúci pod zemou				zaparili / japonský automobil									osvedče-nie	vzal do nájmu
Archeolo-gický ústav (skr.)			masa sla-nej vody / genín, po česky					starý Germán / rúbeme						
autor: Ľubomír Bajcar	tiekla	učiteľ / stával sa ranavým							ženské meno / tretia časť celku					
vrcholný predsta-viteľ republiky										mazľavá kvapalina / otitída (lek.)				
schôdzka (hovor.)						meno Františka / džavot (expr.)					blanokrídly hmyz / druh syra			
zväz					tropický plod / nástroj na rezanie							tálium (zn.) / francúzske sídlo		
danien (geol.)				pátos / very im-portant person									východ, po nem.	ako (bás.)
4 rím.			rozprávko-vé bytosti / EČV okr. Prešov					syn Penelopy / kód Surinamu						
zliepalo							rojčivosť							
lekár liečiaci alopaticky							stúpenec rasizmu							

Ži pozitívne,
mysli preventívne



AUTORIZOVANÉ ODBORNÍKMI

preventívne.sk
ŽI POZITÍVNE, MYSLI PREVENTÍVNE