PREVENCIA | ZDRAVIE | POISTENIE

PARTNERSTVO

3/2016

„Treba sa tešiť z vecí, ktoré máme…“

Lenka Šóošova

ZA PREVENTÍVNU PREHLIADKU DOVOLENKA

SÚŤAŽ

SÚŤAŽ O 100 CIEN

JAKUBKO, DOKÁZALI SME TO…

PRÍBEH NÁŠHO POISTENCA

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

OBSAH

03 EDITORIÁL
Príhovor šéfredaktorky
04 ANKETA
Prečo ste poistený vo VšZP?
05 SÚŤAŽ
Za preventívnu prehliadku dovolenka
06 AKTUALITY
Veď pomáhať sa má, Protónová liečba, Zdravotné benefity pre poistencov VšZP
16 TIPY PRE VÁS
Zdravý chrbát
18 PRÍBEH
Jakubko, dokázali sme to
23 ZDRAVOTNÉ POISTENIE
Ako sa prepoistiť, Nová služba pre neprihlásených v ePobočke, Objednávanie online
22 ZDRAVÝ ŠTÝL
Zdravý receptár + súťaž o knihu
28 ROZHOVOR
Lenka Šóošova
31 KRÍŽOVKA

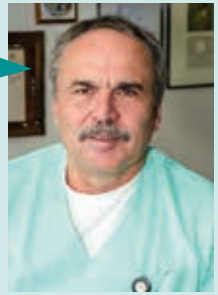
Vydáva: VšZP, Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava
Adresa redakcie: VšZP, Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava,
tel.: 02/20 82 47 48
Šéfredaktorka: Mgr. Alena Michalicová
Redakčná rada: Mgr. Petra Balážová, Eva Ravingerová, MBA; Mgr. Zuzana Bachratá; MUDr. Beata Havelková, MPH
Grafické spracovanie a jazyková korektúra: Hi-Reklama, s. r. o.
Fotografie: redakcia, shutterstock.com
Samostatne nepredajné

Začiatkom leta sa aj u nás objavili bombastické titulky avizujúce novú hru. Predstavte si, že svojím mobilným telefónom môžete loviť kreslené postavičky, ktoré si k nám „odskočili" z virtuálneho sveta.
Napriek tomu, že sa snažím kráčať s dobou, priznávam, že žiadneho pokémona (tak sa tie potvorky volajú) som doteraz neulovila. A s mojím mobilom sme dohodnutí, že to ani skúšať nebudeme. Mám však na to dostatočnú „ospravedlnenku", nechcem totiž, aby to vyzeralo, že som z iného storočia… (aj keď reálne som). Vo virtuálnom svete mi chýbajú emócie… tie skutočné, ktoré naplno dokážeme precítiť len v reálnom živote… blízkosť blízkeho človeka, smiech, radosť, objatie, prekvapenie… Nevymenila by som ich za nič na svete. A navyše, ani na to nebol čas. Leto som využila na samé dôležité veci. Maminu som naučila lúštiť sudoku, na balkóne som si založila voňavú bylinkovú záhradku, vyskúšala som pár vynikajúcich zdravých receptov, ktoré nájdete aj v našom časopise, s mojou štvorročnou neterkou Rebekou sme objavovali čaro striekajúcich fontán, a keďže mi dôverne prezradila, že „blesk je pokrčený", spolu sme z bezpečia domova sledovali letné búrky… no povedzte, kedy by som tie potvorky lovila?
Skutočné emócie v ich rôznych podobách nájdete aj v tomto čísle Partnerstva. V príbehu mladej mamičky, ktorá s bábätkom v brušku prežila ťažkú autohaváriu, v príbehoch našich poistencov, ktorí absolvovali protónovú liečbu, ale i na stránkach, kde píšeme o zmysluplných aktivitách, ktoré Všeobecná zdravotná poisťovňa podporuje.
Príjemné čítanie a veľa príležitostí premenených na pozitívne emócie vám želá

Alena Michalicová
šéfredaktorka

PREČO STE POISTENÝ VO VŠZP?

Prof. MUDr. Bruno Rudinský, CSc.,
Neurochirurgická klinika FN Nové Zámky



Zdroj: Internet

Ako sa hovorí, choroba si nevyberá a aj my lekári sme občas pacienti. A tak ako pre hociktorého iného pacienta, aj pre mňa je dôležité vedieť, že sa na svoju zdravotnú poisťovňu môžem spoľahnúť. Zatiaľ som v tomto zmysle slova mal len pozitívne skúsenosti.
Ako lekár pracujúci v zdravotníctve 40 rokov mám pocit, že keby sme posledných 20 rokov zodpovednejšie riešili problém základného poistenia (Všeobecná zdravotná poisťovňa) a pripoistenia cez komerčné poisťovne, bolo by naše zdravotníctvo v lepšej kondícii.

Zdroj: Internet

MUDr. Juraj Popluhár, PhD., MBA
primár oddelenia pediatrickej ortopédie, vedúci lekár spondylochirurgického oddelenia, FNsP Žilina

Od začiatku vzniku pluralitného poisťovacieho systému som sledoval vývoj v tejto oblasti nielen ako lekár a manažér, ale aj ako poistenec. Dejiny ukázali, že sa pluralitný systém neosvedčil. Zdravotné poisťovne zanikali alebo sa zlučovali. Pilierom financovania nášho zdravotníckeho zariadenia však vždy zostávala VšZP. Vždy bol priestor na konštruktívne rokovania, a aj keď to nebolo jednoduché, rokovania boli vždy korektné a v prípade podložených argumentov boli požiadavky akceptované. Len vďaka VšZP sa vo FNsP Žilina už v minulosti podarilo presadiť niekoľko rozvojových zdravotníckych programov dodnes prospešných pre pacientov aj v nadregionálnej úrovni. A keďže som mal možnosť byť súčasťou spolupráce a sledovania vývoja zdravotného poistenia na Slovensku, bolo pre mňa jednoznačné, že stabilitu je možné aj do budúcnosti najlepšie očakávať práve z VšZP. Ako poistenec som s ňou preto spokojný. Preto som jej poistencom.

MUDr. Božena Grünwaldová
kožná ambulancia, Nová poliklinika, Topoľčany

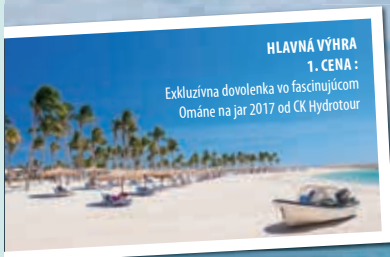
Zdroj: Internet

Dennodenne sa stretávam s rôznymi prípadmi v práci a musím uznať, že vidím rozdiel v tom, kde je človek poistený. Je dobré vedieť, že ak sa vám stane vážnejší úraz alebo idete na operáciu, vtedy si uvedomíte, že ak budete raz pacientom vy, bude o vás dobre postarané. Som rada, že sa v tomto môžem na moju poisťovňu spoľahnúť. Okrem toho je to poisťovňa s najväčším poistným kmeňom a je dobré vedieť, že ja a moja rodina máme už dlhé roky možnosť využiť viaceré výhody a benefity, ktoré VšZP ako poisťovňa ponúka.

call centrum **0850 003 003**
www.vszp.sk

ZA PREVENTÍVNU PREHLIADKU DOVOLENKA

SÚŤAŽ o 100 CIEN



3.cena: Luxusný týždňový wellness pobyt pre dvoch vo Wellness Hoteli Chopok ****

4.-6.cena: Týždenný pobyt Klasik pre 2 osoby v kúpeľoch Bojnice

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Túžite po exkluzívnej dovolenke pri mori alebo wellness pobyte na Slovensku? Starajte sa o svoje zdravie a budete odmenení. V atraktívnej súťaži „Za preventívnu prehliadku dovolenka" je to jednoduché. Navštívte svojho lekára a hrajte s nami.

V 11. ročníku súťaže na vás čaká až 100 hodnotných cien. Viac informácií a ďalšie skvelé ceny nájdete na www.vszp.sk/sutaz.

VŽDY PRI VÁS

VEĎ POMÁHAŤ SA MÁ

Pretože pomoc znamená nádej a nádej má silu liečiť. Aj preto Všeobecná zdravotná poisťovňa dlhodobo podporuje rôzne projekty, aktivity a kampane, ktorých cieľom je pomáhať chrániť to najcennejšie – zdravie a ľudský život. Aby ste našu podporu cítili aj „za hranicami" toho, čo má zdravotná poisťovňa zabezpečovať zo zákona.
Ďakujeme našim partnerom za príležitosť – spojiť sily pre dobrú vec. Pretože spolu dokážeme viac. Aj v poslednom roku sme sa pridali k viacerým zmysluplným aktivitám s cieľom naplniť toto posolstvo.

Červený nos Clowndoctors

Zdravotní klauni rozdávajú úsmev tam, kde by ste to možno nečakali. V nemocniciach, čakárňach pred ambulanciami, v domovoch sociálnych služieb… všade tam, kde sú choré alebo vystrašené deti či starí ľudia odkázaní na pomoc iných. Všade tam, kde smiech pomôže zahnať strach z vyšetrenia, stres spojený s liečbou či samotu. Každý úsmev sa počíta, a ak sa nám podarilo vyčariť aspoň pár úsmevov, stálo to za to.

Kampaň 7 životov

Viete, že jeden darca môže darovaním orgánov zachrániť život až siedmim ľuďom? Že na orgánovú transplantáciu čaká na Slovensku stále viac ako 400 pacientov? Aj vďaka kampani Slovenskej transplantologickej spoločnosti zameranej na šírenie osvety o darcovstve orgánov sa o tejto téme viac hovorí. A možno si aj viac uvedomujeme, aké dôležité je nebrať si svoje orgány do neba, keď tu na zemi ich chorí ľudia potrebujú. Sú to aj príbehy našich poistencov, ktorým darované orgány dali druhú šancu na život. Preto hovoríme, že život je príliš vzácny dar na to, aby sme nevyužili príležitosť darovať ho ďalej.

Nadácia kvapka nádeje

Po úspešnej celoslovenskej kampani „Máte slinu?" podporujeme aj ďalšiu kampaň, zameranú na podporu registra darcov kostnej drene pod názvom „Dobrák od kosti". Stať sa ním môže každý – prečo nie aj vy? Počas kolobežkového turné na trase z Košíc do Prahy nájdete v jednotlivých mestách aj zdravé stánky VšZP. Podrobnejšie informácie o podujatiach Deň pre vaše zdravie nájdete na:
https://www.vszp.sk/denprevasezdravie/
Kampane Nadácie Kvapka nádeje podporujeme nielen ako jednotlivci, ale i ako inštitúcia, ktorej záleží na tom, aby sme zvyšovali šance pacientov na nájdenie vhodného darcu kostnej drene. Tou pomyselnou kvapkou nádeje môže byť predsa každý z nás.

Eurokľúč

Jedna z najmenších kompenzačných pomôcok, ktorá však pre pacientov s vážnymi zdravotnými obmedzeniami predstavuje obrovskú pomoc. Zjednodušuje im prístup k bezbariérovým toaletám, výťahom a dvíhacím plošinám. Špeciálnymi zámkami na použitie tohto univerzálneho kľúča sme v minulých rokoch vybavili naše klientske pracoviská a v odstraňovaní bariér pokračujeme ďalej. Najnovšie v podobe zabezpečenia ďalších 76 eurokľúčov pre sociálne odkázaných pacientov.

Deň narcisov

S najznámejšou verejnou zbierkou na Slovensku, ktorú organizuje Liga proti rakovine sme spojili svoje meno už pre šiestimi rokmi. Vieme, aké ťažké je naučiť sa žiť s onkologickým ochorením. Vieme, aká náročná je liečba. Ale i to, aké dôležité je vedieť, že v tom boji človek nie je sám.

PROTÓNOVÁ LIEČBA PRE NAŠICH POISTENCOV

- VšZP je lídrom v zabezpečovaní vysokošpecializovanej protónovej liečby.
- Začali sme ju uhrádzať ako prví na Slovensku.
- Zaplatili sme liečbu najväčšiemu počtu slovenských pacientov.
- Doteraz sme schválili liečbu protónom už viac ako 90 poistencom, deťom i dospelým za viac ako 3 mil. eur.
- Naši poistenci sa liečia v protónových centrách v Berlíne, v Mníchove a v Prahe.
- Najnovšie a najmodernejšie protónové centrum otvoria čoskoro len na skok od slovenských hraníc – v rakúskom Wiener Neustadte. Medzi jeho prvými pacientmi budú aj naši poistenci.

Protónová liečba – rýchlo, jednoducho a bez zbytočnej byrokracie.

Stačia len 3 kroky:

1. ODPORÚČANIE
Protónovú liečbu vám môže odporučiť radiačný onkológ alebo ošetrujúci ambulantný **onkológ** so súhlasom jedného z klinických pracovísk v odbore radiačná onkológia:
Národný onkologický ústav, Klenová 1, Bratislava
Onkologický ústav sv. Alžbety, s. r. o.
Heydukova 10, Bratislava
Východoslovenský onkologický ústav, a. s.
Rastislavova 43, Košice
Univerzitná nemocnica Martin
Kollárova 2, Martin

2. ŽIADOSŤ
Vyplnenú žiadosť s požadovanými prílohami **nám zašlete** priamo na Generálne riaditeľstvo VšZP, odbor liečby v cudzine, alebo do pobočky VšZP v mieste vášho bydliska. Žiadosť vypĺňate vy a váš ošetrujúci lekár, ktorý odôvodní potrebu liečby v cudzine, a následne sa k nej vyjadrí klinické pracovisko.

3. SCHVÁLENIE
Vašu žiadosť schválime do 15 pracovných dní od jej doručenia, ak obsahuje všetky náležitosti a je medicínsky opodstatnená. Následne vám zašleme dokument S2, ktorým sa preukážete pred nástupom na liečbu v protónovom centre.
Potrebujete ďalšie informácie týkajúce sa schvaľovania protónovej liečby? Neváhajte a kontaktujte naše Call centrum.

Záleží nám na tom, aby sme našim poistencom zabezpečili dostupnú a kvalitnú liečbu na úrovni najnovších medicínskych poznatkov. Preto aktívne vyhľadávame príležitosti na spoluprácu s renomovanými zahraničnými pracoviskami, ktoré takúto liečbu garantujú. Najnovšie a najmodernejšie protónové centrum v okolí, **Rakúske protónové centrum vo Wiener Neustadte**, sme iniciatívne oslovili ešte v čase jeho výstavby. Oplatilo sa, toto špičkové pracovisko vzdialené len hodinu od slovenských hraníc je pripravené prijať našich poistencov **už koncom roku 2016, teda bezprostredne po jeho otvorení.**

Silvia Falušová

V decembri 2013 mi diagnostikovali mixoidný liposarkóm v brušnej dutine. Následne som sa podrobila vo FN v Banskej Bystrici operácii, pri ktorej mi odstránili vyše 2 kg nádor. Do roka sa však u mňa objavila recidíva ochorenia, a tak manžel začal pátrať, aké sú možnosti liečby liposarkómu aj mimo našej republiky. V tom čase sme v jednom časopise našli informáciu o Protónovom centre v Prahe. Manžel sa s nimi skontaktoval a po zaslaní môjho zdravotného záznamu veľmi rýchlo a ochotne zareagovali a pozvali ma na konzultáciu do Prahy. Našťastie protónová liečba bola vhodná pre tento druh nádoru, no musela som absolvovať pred liečbou ešte jednu operáciu, kde mi nádor odstránili už aj s obličkou. Po operácii mi lekár onkológie v Banskej Bystrici navrhol protónovú liečbu a odporučil chemoterapiu. Moju žiadosť o liečbu v Prahe muselo potvrdiť a odôvodniť klinické pracovisko – radiačný onkológ a následne schváliť VšZP. Celý tento proces trval približne 3 týždne, obávala som sa, či mi protónovú liečbu schváli, bola som však príjemne prekvapená, že to bolo bez akýchkoľvek problémov. Aj v Prahe ma ubezpečili, že so slovenskou VšZP majú dobré skúsenosti. Následne som teda absolvovala protónovú liečbu, ktorá trvala 6 týždňov, bolo to 30 ožiarení. Počas liečby bolo o mňa postarané na vysokej profesionálnej úrovni a oceňujem tiež ľudský prístup personálu. Momentálne je to rok od ukončenia liečby. Pred mesiacom som absolvovala PET-CT, ktoré bolo v poriadku. Verím, že rovnako pozitívne správy sa dozviem aj po ďalších kontrolných vyšetreniach, ktoré ma v budúcnosti čakajú. Som rada, že mám zdravotnú poisťovňu, na ktorú som sa mohla v ťažkej životnej situácii spoľahnúť, a verím, že moja skúsenosť môže povzbudiť aj ďalších pacientov s podobným osudom, aby sa nebáli využiť liečbu aj mimo SR.

Michal Grznár, Topoľčany, 25 rokov

Moje zdravotné ťažkosti sa začali pred Vianocami 2014, dovtedy som viedol pomerne bezstarostný život vysokoškolského študenta. Všetko sa začalo ochrnutím polovice tváre s jednostrannou stratou sluchu. Po vylúčení infekčného agensu prišlo na rad CT mozgu s hrozivým nálezom: Tumor zadnej jamy mozgovej, nasledovala séria vyšetrení a čakanie na operáciu, ktorú som podstúpil vo februári 2015 v UNB na Neurochirurgickej klinike u prof. Šteňu. Môj jednoduchý študentský život sa zmenil z hodiny na hodinu. Operácia bola náročná, trvala niekoľko hodín. Po operácii nastali komplikácie v podobe meningitídy a pneumocephalu, čo liečbu predĺžilo. Moja definitívna diagnóza bola osteoklastóm, raritný a zriedkavý nádor. Myslel som si, že môj život sa vráti do starých koľají, mýlil som sa. Dva mesiace som sa mal relatívne dobre, až sa opäť ohlásili ťažkosti, a to ukrutné bolesti hlavy, vracanie, ťažkosti s prehĺtaním... Ochorenie sa vrátilo aj napriek radikálnej resekcii, čo sa potvrdilo na MRI mozgu. Dopočuli sme sa o možnosti liečby v protónovom centre v Prahe, túto možnosť sme prekonzultovali aj s prof. Šteňom, ktorý nám liečbu odobril, a tak sme dané pracovisko skontaktovali. V Prahe sme sa stretli s veľmi milým personálom, ktorý s liečbou na ich pracovisku súhlasil. Po návrate domov sme osobne navštívili VšZP v Bratislave, kde nám podrobne vysvetlili, ako máme postupovať. Pre získanie odporúčania sme navštívili pracovisko vo FN v Martine, oddelenie radiačnej onkológie. Po skompletizovaní a odovzdaní potrebných dokumentov mi VšZP liečbu v krátkom čase aj schválila a môj zdravotný stav sa po mesiaci od nástupu na ožiarenia začal zlepšovať, keďže na konzultáciu do PTC som prišiel po ležiačky s výrazným opuchom mozgu. Takže po štyroch týždňoch od nástupu na liečbu bol opäť dôvod na úsmev. Rok po liečbe sa nádor zmenšuje, pravidelne musím absolvovať MRI mozgu. Ale opäť je zo mňa študent, len s iným pohľadom na život. A to, že sa človek môže tešiť z maličkostí, ktoré niekto berie ako samozrejmosť. Ja viem, akú cenu má zdravie.

ČOŽE JE TO DEVÄŤDESIATKA

Nebýva zvykom, aby sa v kúpeľoch stretlo niekoľko generácií v rámci jednej rodiny. Aj preto bol tohtoročný prvý letný deň v kúpeľoch Brusno výnimočný. A výnimočná bola aj príležitosť. Krásnych 90 rokov totiž 21. júna, práve počas liečby v kúpeľoch, oslávila naša poistenka pani Mária Halásová z Nitry. Narodeninovú oslavu jej pripravilo vedenie kúpeľov. Nechýbala krásna kytica od generálneho riaditeľa Štefana Hrčku, torta, slávnostný prípitok – ako inak tamojšou Brusňankou, a ani narodeninové prekvapenie. Na oslavu totiž prišla aj celá rodina pani Halásovej. „Bol to ten najkrajší darček, ktorý som si mohla želať, osláviť tento deň so svojimi blízkymi," hovorí čerstvá deväťdesiatnička. V Kúpeľoch Brusno bola už 23-krát, a keby nebývala, ako sama hovorí, v najkrajšom meste na Slovensku – v Nitre, možno by si tu už mohla zriadiť aj prechodný pobyt ☺. Sympatickú dôchodkyňu trochu neposlúcha srdiečko a nohy, ale inak sa, aj podľa doktorov, cíti „primerane svojmu veku". „Kúpele mi veľmi pomáhajú, dobre sa o mňa starajú – kúpele aj moja zdravotná poisťovňa," pochvaľuje si. A nezabudne dodať, že vo Všeobecnej zdravotnej poisťovni je poistená celá jej rodina, 3 deti, 8 vnúčat, 8 pravnúčat, nevesta... – vymenúva všetkých svojich najbližších. Popritom ma stihne vyspovedať, ako je to vlastne s tým schvaľovaním kúpeľnej liečby, kto rozhoduje o tom, či poisťovňa hradí len liečebné procedúry, alebo aj stravu a ubytovanie… Poviem vám, takú investigatívnu deväťdesiatničku som ešte nestretla ☺. Až na záver rozhovoru som si uvedomila, že sme si tak trochu vymenili úlohy a ona vlastne urobila rozhovor so mnou ☺. Pani Mária, gratulujeme a želáme veľa zdravia, optimizmu a životného elánu.

Okrem kúpeľnej starostlivosti hradenej z verejného zdravotného poistenia VšZP zabezpečuje svojim poistencom, ktorí navštívia kúpele ako samoplatcovia, preventívne, liečebno-preventívne, rekondičné a relaxačné pobyty so zľavou až do 25 % vo vybraných liečebných kúpeľoch. Podrobné informácie o zľavách v jednotlivých kúpeľoch nájdu poistenci na webovej stránke http://www.vszp.sk/kupele/.

KÚPELE BOJNICE

Kúpele Bojnice ležiace v srdci Slovenska sú pokojným miestom, ktoré ponúka ideálne podmienky pre harmonický a úspešný liečebný pobyt.

Základom kúpeľnej liečby je liečivá hydrogén-uhličitanovo-síranová a vápnikovo-horčíková termálna voda s teplotou 28 – 52 °C, ktorá slúži na liečbu chorôb pohybového ústrojenstva, nervového systému, ženských chorôb, obličiek a močových ciest a chorôb z povolania.

PONÚKAME:
- Týždenné a víkendové kúpeľné pobyty
- Redukčno-ozdravné pobyty
- Ambulantnú liečbu
- Kúpeľnú liečbu pacientov zdravotných poisťovní
- Wellness

SENIORSKÁ ZĽAVA
10% zľava na liečebné pobyty platná celoročne vo všetkých liečebných domoch pre seniorov nad 60 rokov

Last Minute pobyty sú pravidelne aktualizované na našej web stránke www.kupele-bojnice.sk

Príďte si zdravo oddýchnuť do Kúpeľov Bojnice!

Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice, Slovenská republika
Tel.: 00421 46 5116 362-3 • fax: 00421 46 5430 026 • e-mail: info@kupele-bojnice.sk • www.kupele-bojnice.sk

GALDERMA

Zdravá koža je základ zdravých vlasov

S PRÍRODNÝMI VÝŤAŽKAMI

qilib

Kozmetický výrobok

MEDICÍNSKE RIEŠENIE

Neocapil

Neocapil je liek na vonkajšie použitie, obsahuje minoxidil. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

qilib.sk

neocapil.sk

ZDRAVOTNÉ BENEFITY
PRE POISTENCOV VŠZP

Záleží nám na tom, aby ste spolu s nami prežili dlhší a zdravší život. Preto vám okrem zdravotnej starostlivosti, na ktorú máte nárok z verejného zdravotného poistenia, ponúkame aj zdravotné benefity navyše.
S preukazom poistenca VšZP máte navyše zadarmo aj tieto preventívne vyšetrenia a očkovania:

✓ Očkovanie proti chrípke

Je účinnou prevenciou proti stavom, keď vás „bolí celý človek". Nehovoriac o tom, že chrípka je vírusové ochorenie, ktoré môže spôsobiť vážne komplikácie i trvalé zdravotné následky. Na zaočkovanie stačí jedna dávka vakcíny, dvojdávková schéma sa odporúča len u detí do 9 rokov, ktoré chrípku ešte neprekonali a neboli očkované proti chrípke.
VšZP uhradí vakcínu proti chrípke všetkým poistencom, ktorí prejavia o očkovanie záujem.

✓ Očkovanie proti vírusovej hepatitíde typu B

VšZP poskytuje poistencom **príspevok vo výške 100 % z ceny tretej dávky vakcíny proti vírusovej hepatitíde B.** VšZP **čiastočne uhrádza svojim poistencom aj tretiu dávku kombinovanej vakcíny proti hepatitíde A a hepatitíde B**, a to v sume, ktorá zodpovedá cene 3. dávky vakcíny proti hepatitíde typu B.

✓ Vyšetrenie prítomnosti krvi v stolici – test na okultné krvácanie

Jednoduchý a bezbolestný test je jedným zo základných preventívnych vyšetrení zameraných na predchádzanie alebo včasné zistenie rakoviny hrubého čreva a konečníka.
Požiadať o test môže každý poistenec VšZP vo veku nad 40 rokov v rámci preventívnej prehliadky u svojho všeobecného lekára, teda v dvojročnom intervale.

✓ Cytologické vyšetrenie sterov z krčka maternice

VšZP uhrádza **cytologické vyšetrenie z krčka maternice pri každej gynekologickej preventívnej prehliadke**, na ktorú má poistenka nárok od 18 rokov veku alebo od prvého tehotenstva, vo frekvencii raz za rok. Preventívne vyšetrenie dokáže odhaliť aj prednádorové stavy, keď na liečbu stačí jednoduchý ambulantný zákrok.

✓ Vyšetrenie rizika vzniku cievnej mozgovej príhody pri preventívnej prehliadke

Ide o vyšetrenie zamerané na rizikové faktory cievnej mozgovej príhody (ateroskleróza, vysoký krvný tlak, poruchy rytmu srdca, fajčenie, zlá životospráva, nadmerná konzumácia alkoholu, nedostatok pohybu a nadmerný stres). Vyšetrenie sa týka poistencov vo vekovej kategórii od 40 – 70 rokov.
Vyšetrenie je súčasťou preventívnej prehliadky u všeobecného lekára pre dospelých, na ktorú má poistenec nárok raz za dva roky.

✓ Stanovenie indexu ABI oscilometrickou metódou

ABI index je definovaný ako pomer krvného tlaku meraného na dolnej končatine (členku) a krvného tlaku meraného na hornej končatine. Znížený tlak na dolných končatinách sa vyskytuje pri ischemickej chorobe dolných končatín. ABI index je tak dôležitým ukazovateľom pre včasnú diagnostiku ischemickej choroby dolných končatín a predpovedá pravdepodobnosť výskytu srdcového infarktu alebo cievnej mozgovej príhody. Vyšetrenie môžete absolvovať u svojho všeobecného lekára pre dospelých, ktorý má v ambulancii potrebný prístroj.
VšZP uhrádza výkon 1× za 2 roky pri preventívnej prehliadke.

✓ Preventívna urologická prehliadka

Na preventívnu prehliadku u urológa majú z verejného zdravotného poistenia nárok muži nad 50 rokov života 1× za tri roky. VšZP nad rámec verejného zdravotného poistenia **uhrádza urologickú prehliadku u mužov raz za 3 roky už od 40. roku života.**

Okrem zdravotných benefitov môžu poistenci VšZP využívať aj množstvo ďalších výhod a zliav: zľavy na vitamíny, zdravotnícke pomôcky, nadštandardné preventívne prehliadky, rekondičné a relaxačné pobyty, zľavy na plavárne, športoviská, zľavy v cestovných kanceláriách a pod. Kliknite si na kompletnú ponuku výhod na: http://www.vszp.sk/zlavy/

OPÝTALI STE SA UŽ SVOJHO LEKÁRA, V KTOREJ POISŤOVNI JE POISTENÝ ON?

Takmer 8 z 10 lekárov sú poistencami VŠZP.

A ČO VY?

Využite možnosť na zmenu poisťovne do 30. septembra 2016.

www.vszp.sk

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Rozdali sme 5 000 darčekov, 5 000 úsmevov a 3 000 dobrých rád. ☺

Zachránili sme vám kožu viac ako 100 litrami kvalitného opaľovacieho krému Daylong.

Všeobecná Zdravotná Pohoda

Urobili sme 400 komplexných analýz tela, 300 vyšetrení kožným lekárom, viac ako 500 krátkych masáží v sede a rannú jogu si s nami zacvičilo 300 ľudí.

Kancelárska stolička „telocvičňou“

Maroš Krivosudský

Aj vy patríte k ľuďom, ktorí strávia väčšinu pracovného dňa na kancelárskej stoličke? Ak áno, existuje veľmi veľká pravdepodobnosť, že trpíte alebo ste v minulosti trpeli bolesťou chrbta. Podľa štúdií totiž s takýmito problémami už niekedy vo svojom živote bojovalo až 80 % ľudí so sedavým zamestnaním. Niektoré z týchto bolestí síce patria do kategórie vážnych a odporúča sa pri nich konzultácia s lekárom, väčšinu má však na svedomí „len“ tento životný štýl trávený v sede a zlé návyky pri bežných denných aktivitách. Niektoré skupiny svalov totiž počas dňa zapájame viac a majú tendenciu sa skracovať a niektoré zase nepoužívame takmer vôbec, a preto ochabujú. A viete, čo vznikne kombináciou ochabnutých a skrátených svalov? Nerovnováha, ktorá sa skôr či neskôr prejaví na vašom zdraví. V tomto prípade to, našťastie, nie je nič neriešiteľné a pre začiatok vám možno bude postačovať len 5 minút z pracovného dňa. Skúste týchto 6 cvikov vykonávať každý deň počas najbližších 2 týždňov a uvidíte, že vaše bolesti ustúpia. Potrebujete len stoličku a chuť sa rozhýbať.

CEZTRENERA.SK

6 „STOLIČKOVÝCH“ CVIKOV PRE ODSTRÁNENIE BOLESTÍ CHRBTA

1. Dôkladné vzpriamenie sa v sede
Sadneme si na okraj stoličky tak, aby operadlá nezavadzali voľne visiacim rukám. Chrbát je uvoľnený, ramená sú spustené vpredu a dlane smerujú dozadu. S výdychom vzpriamujeme chrbát a rotujeme ramená spolu s dlaňami tak, aby v krajnej polohe ukazovali palce rúk smerom od tela. S nádychom sa spúšťame naspäť a opakujeme 10- až 12-krát. Pri pohybe dávame pozor na to, aby sme ramená nevyťahovali k ušiam a aby sme hlavu ťahali do výšky bez toho, aby sme ju zaklonili.

2. Natiahnutie krčných svalov a trapézov
Vo vzpriamenej polohe s rukami spustenými pri tele, dlaňami vpredu a palcami rúk smerujúcimi od tela ukloníme hlavu do jednej strany tak, aby sme cítili ťah od ramena smerom k uchu. S výdychom púšťame hlavu poloblúkom do predklonu a následne s nádychom k opačnému ramenu. Pohyb opakujeme 14- až 16-krát.

3. Úklon s rukou ponad hlavu
V sede so vzpriameným chrbtom vystrieme ruku ponad hlavu dlaňou vpred a bez odlepenia bedrových kĺbov od stoličky sa s výdychom naťahujeme za malíčkom ruky do strany. Druhú ruku máme počas pohybu voľne položenú na stehne protiľahlej nohy. Striedavo opakujeme 10- až 12-krát, pričom celý čas dbáme na vystretý chrbát a ramená, ktoré tlačíme dole smerom od uší.

4. Rotácie v trupe s preloženou nohou
Na okraji stoličky preložíme v sede nohu cez nohu tak, aby sme mali kolená v tesnej blízkosti pri sebe. Lakťom protiľahlej ruky sa z vonkajšej strany zaprieme do kolena vyššie položenej nohy, opäť vzpriamime chrbát, natiahneme krk s hlavou bez záklonu do výšky a spolu s tlakom lakťa vyrotujeme celý trup do strany. V tejto polohe vydržíme 10 sekúnd, počas ktorých plynulo dýchame cez nos a bránicu hlboko smerom do brucha. Pohyb opakujeme striedavo 4- až 6-krát.

5. Natiahnutie predných stehenných a sedacích svalov
V stoji vyložíme nohu celou plochou chodidla na stoličku, ohneme ju v kolene a prenesieme na ňu váhu tela tak, aby v spodnej polohe koleno nepresahovalo úroveň špičky. Tu by sme mali na zadnej nohe cítiť ťah v prednej časti stehna v oblasti bedrového kĺbu a zároveň rovnaký ťah na prednej nohe v oblasti sedacieho svalu. V polohe vydržíme 10 sekúnd a striedavo opakujeme 4- až 6-krát.

6. Natiahnutie zadných stehenných svalov
V sede na okraji stoličky vzpriamime chrbát, jednu nohu položíme voľne celým chodidlom na podlahu a druhú nohu vystrieme v kolene tak, aby sa podlahy dotýkala len päta a prsty smerovali smerom k stropu. V tejto polohe sa ťaháme do predklonu, pričom spodná časť chrbta ostáva vzpriamená, dlane rúk smerujú dopredu a špičku vystretej nohy ťaháme k sebe. V polohe vydržíme 10 sekúnd a striedavo opakujeme 4- až 6-krát.

Jakubko, dokázali sme to…

Foto: Veronika Klimantová

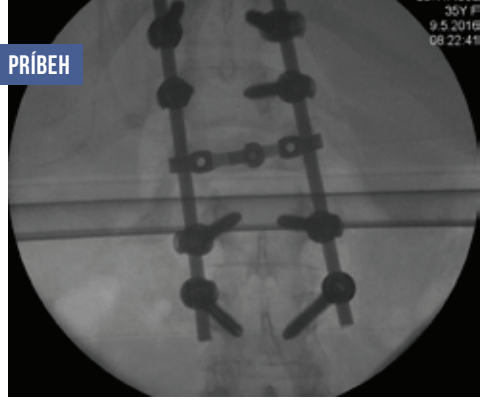
Malo to byť najkrajšie obdobie jej života. V tehotenskej knižke to mala čierne na bielom a dovtedy nepoznaná láska k malému drobčekovi, ktorý jej jedného dňa bude hovoriť „mama“, dala jej životu nový rozmer. Tešila sa na nové pocity, zážitky i zmeny… rastúce bruško, prvé pohyby dieťatka, tehotenské fotografie, nákup výbavičky… Všetko to umocňovala neha, ktorú cítila, keď sa jej „ja“ zrazu zmenilo na „my“ a každý deň jej ponúkal nové dôkazy o tom, že na najkrajší titul, ktorý môže žena získať, sa oplatí čakať. Vážna autohavária, ktorej svedkom bol v maminom brušku aj malý Jakubko, však Táni Juríkovej z Veľkého Grobu zmenila celý život…

ZLOMENINA CHRBTICE A BÁBÄTKO V BRUŠKU

V ten deň sa Táňa s manželom tešili na to, že do ich prvého detského albumu pribudne snímka dieťatka z morfologického ultrazvuku. Na vyšetrenie však neprišli. 10. novembra 2015 krátko po 8. hodine dostali záchranári hlásenie o dopravnej nehode, pri ktorej sa osobné auto čelne zrazilo s protiidúcim vozidlom. V aute sa ako spolujazdec viezla tehotná 35-ročná žena, ktorá po náraze z vozidla vypadla. „Prvé, čo mi napadlo, bolo, že sme prišli o dieťatko. Vzápätí som si uvedomila, že mám niečo s nohami,“ spomína na osudný deň Táňa, ktorú záchranári previezli do nemocnice v Galante. Keďže jej zdravotný stav si vyžadoval urgentné vyšetrenie na magnetickej rezonancii, následne bola prijatá na Neurochirurgickej klinike vo FN Nové Zámky. Zlomenina prvého driekového stavca a stlačené korene miechy neveštili nič dobré. Ochrnutá mladá žena skončila na operačnom stole. Aj s bábätkom v brušku.

ŠPIČKOVÚ LIEČBU ZABEZPEČOVALO 10 MEDICÍNSKYCH ODBORNOSTÍ

Hoci neurochirurgická klinika FN v Nových Zámkoch patrí k uznávaným pracoviskám, aj pre tamojších lekárov to bola veľká výzva. „V hre boli dva ľudské osudy a životy. Náš postup bol značne limitovaný tehotenstvom. Pacientka mala najkomplikovanejší stupeň zlomeniny chrbtice. Museli sme zabezpečiť fungovanie miechy a jej koreňov, zastabilizovať postihnutý úsek chrbtice dovtedy, kým nebude dieťatko dostatočne vyvinuté, aby bolo možné ukončiť tehotenstvo,“ hovorí prof. MUDr. Bruno Rudinský, CSc., prednosta neurochirurgickej kliniky. Priznáva, že boli chvíle, keď si sami mysleli, že je to takmer nemožné. Pacienti boli totiž dvaja a to, čo mohlo pomôcť pri liečbe jedného, mohlo zároveň ublížiť druhému. Každé vyšetrenie lekári medzi sebou konzultovali a hľadali prijateľné kompromisy. Neurochirurg, gynekológ, anestéziológ, kardiológ… na špičkovej multidisciplinárnej zdravotnej starostlivosti sa



podieľali odborníci z 10 medicínskych odborností. Ako hovorí Táňa, mala šťastie v nešťastí. Šťastie na vzácnu kombináciu úžasných ľudí, profesionálov a strážnych anjelov v jednej osobe. Tím lekárov, sestričiek a ďalších zdravotníkov, ktorí sa o ňu starali.

MASÍVNA PĽÚCNA EMBÓLIA

Na dvanásty deň po operácii stav mladej mamičky nečakane skomplikovala masívna pľúcna embólia. „Neželám to nikomu… každý deň robíte milimetrové pokroky a zrazu príde niečo, čo vás vráti úplne na začiatok. Vtedy som si naozaj myslela, že umriem," hovorí Táňa.
Jediné, čo si v tej chvíli uvedomovala, bola zúfalá túžba prežiť. Na tamojšej Klinike anes-

„AJ LEKÁRI TO POVAŽOVALI ZA MALÝ ZÁZRAK."

téziológie a intenzívnej medicíny sa jej ujala MUDr. Martina Hudecová. „Zobrala si ma k sebe a spolu sme bojovali o život. O dva životy. Pani doktorka je úžasný človek a môj naozajstný anjel strážny, ktorý stál pri mne aj počas celej ďalšej liečby," dodáva.
Vážny stav pacientky si vyžadoval prevoz na vysokošpecializované pracovisko do Bratislavy. „Nevedel som si predstaviť, ako to manželka zvládne. Pamätám si, ako mi odľahlo, keď na izbu prišla sestrička a oznámila – pani Juríková, o chvíľu vám to letí," hovorí jej manžel Pavel. Pre MUDr. Hudecovú to vtedy bola dlhá a náročná noc, počas ktorej zariadila letecký transport pacientky do NÚSCH Bratislava. Na tamojšom oddelení akútnej kardiológie – koronárnej starostlivosti Táňa podstúpila urgentný zákrok, pri ktorom jej obnovili prietok krvi. „MUDr. Jaroslav Sumbal robil pre mňa maximum… všade bol pri mne a so mnou… má obrovské srdce a moju vďaku, úctu a obdiv."
Keď sa Tánin stav zlepšil, nasledovala hospitalizácia na Rehabilitačnom oddelení UN Bratislava-Ružinov, odkiaľ ju dva dni pred Vianocami prepustili do domáceho liečenia. V tom čase už začínala chodiť – síce s problémami, ale po vlastných. „Aj lekári to považovali za malý zázrak. Ja som však mala dvojnásobnú motiváciu, pretože som musela bojovať za dvoch," hovorí. Kto ju pozná bližšie, vie, že jej drobný vzrast je len na „pomýlenie nepriateľa". Táňa je veľká bojovníčka.

VITAJ, JAKUBKO

1. 3. 2016 sa udial ďalší zázrak. Mal 2,5 kg, 47 cm a šťastní rodičia mu dali meno Jakubko. Prišiel na svet cisárskym rezom na Gynekologicko-pôrodníckej klinike FN Nové Zámky. „Tehotenstvo sme ukončili v 37. týždni gravidity po konzultácii s neurochirurgom, pôrod prebehol bez komplikácií a chlapček sa narodil úplne zdravý," hovorí prednosta kliniky MUDr. Tibor Matuška, CSc.

Foto: Veronika Klimantová

„HOCI SA MI JAKUBKO V POROVNANÍ S INÝMI DEŤMI NA ODDELENÍ ZDAL MALIČKÝ, MY DVAJA SME VEDELI SVOJE… DOKÁZALI SME SPOLU VEĽKÉ VECI."

„Napriek tomu, že som sa do poslednej chvíle bála, či bude v poriadku, celý čas som verila, že všetko dobre dopadne. A hoci sa mi Jakubko v porovnaní s inými deťmi na oddelení zdal maličký, my dvaja sme vedeli svoje… Dokázali sme spolu veľké veci," dodáva sympatická mamička.

Foto: Veronika Klimantová

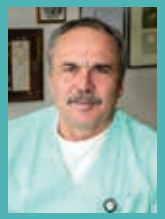
PRE NÁS POISTENEC NIE JE LEN RODNÉ ČÍSLO

„Pre nás poistenec nie je len rodné číslo, ale konkrétny človek so svojím zdravotným problémom a osudom. Preto sme vďační celému kolektívu lekárov, ktorí sa pričinili o to, že mamina i Jakubko sú dnes medzi nami," hovorí MUDr. Mária Murgašová, revízna lekárka VšZP, kde sú obaja poistení. „Mám len pozitívne skúsenosti, poisťovňa mi zaplatila všetko, čo som potrebovala, polohovateľnú posteľ, zdravotnícke pomôcky, rehabilitácie… s ničím nebol problém," reaguje Táňa. Vie, aké je dôležité cítiť sa v takýchto chvíľach v bezpečí a môcť sa spoľahnúť na lekárov i zdravotnú poisťovňu.

TAM „HORE" DÁVAL NA NÁS POZOR MÔJ OTEC

Dva mesiace po pôrode Táňa absolvovala na Neurochirurgickej klinike FN Nové Zámky druhú operáciu. Tá mala stabilizovať a upraviť chrbticu, ktorá bola v postihnutej časti krivo spojená. Podarilo sa. A dnes by ste pri pohľade na jej chôdzu neverili, čo má za sebou. Bez veľkej dávky šťastia a pozitívneho prístupu mladej mamičky to však mohlo dopadnúť úplne inak. Táňa hovorí, že bez podpory okolia a najbližšej rodiny by to nezvládla. „Manžel so mnou celé týždne rehabilitoval a pomáhal „oživovať" bezvládne nohy. Keď mi bolo najhoršie, boli to mamine pohladenia, ktoré mi opäť pripomenuli, že mama dokáže liečiť každú bolesť. Bol tu Jakubko, ktorý mi dodával silu zvládnuť všetko na svete. A cítila som, že tam „hore" dáva na nás pozor aj môj otec."

- ami -



Prof. MUDr. Bruno Rudinský, CSc.
Neurochirurgická klinika FN Nové Zámky

Ako ste vnímali tento prípad z medicínskeho i ľudského hľadiska?
Z medicínskeho hľadiska to nebolo pre nás nič prekvapujúce, ročne operujeme cca 50 – 60 zlomenín chrbtice. Samozrejme, hneď ako sme zistili, že pacientka je v 21. týždni tehotenstva, situácia bola podstatne zložitejšia. Bolo potrebné ošetriť zlomeninu a maximálne chrániť dieťa. Tešili sme sa, že sa nám to podarilo, ale do tvrdej reality nás vrátila pľúcna embólia. Mohli sme stratiť matku aj dieťa. Nakoniec úsilie lekárskych tímov dopadlo dobre. Okrem odbornej pripravenosti a profesionality sme všetci mali aj kus šťastia. Ale bez toho to v živote ani v medicíne nejde. Je to veľmi príjemný pocit pre lekársky a zdravotný personál, ako aj pre pacientku a celú jej rodinu.

Neurochirurgická klinika FN Nové Zámky
- vznikla v roku 1993
- roky sa venuje špičkovým technológiám v oblasti chrbtice
- ročne vykoná v priemere 1 335 operácií
- viac ako polovicu z nich tvoria degeneratívne ochorenia driekovo-bedrovej a hrudnej chrbtice (700)
- druhé miesto v počte operácií predstavujú degeneratívne ochorenia krčnej chrbtice (310)
- treťou najpočetnejšou operáciou sú nádory mozgu (90)

Pridajte sa k nám

Aj tento rok sa môžete stať poistencom Všeobecnej zdravotnej poisťovne, a. s., využitím možnosti zmeny zdravotnej poisťovne. Zdravotnú poisťovňu môžete zmeniť raz do roka.
V prípade, že chcete zmeniť zdravotnú poisťovňu k 1. 1. 2017, je potrebné podať **vyplnenú a podpísanú prihlášku do 30. septembra 2016.**
Ak prihlášku podáte po tomto termíne, stanete sa naším poistencom až od 1. 1. 2018.

Prihlášku poistenca môžete podať viacerými spôsobmi.
Vyberte si ten, ktorý vám najviac vyhovuje:

1. Telefonicky prostredníctvom Call centra
Zavolajte nám do Call centra na číslo 0850 003 003 a o všetko sa postaráme za vás. Tlačivo vyplníme na základe vami nahlásených údajov a pošleme vám ho na podpis.

2. Elektronicky
Tlačivo môžete vyplniť priamo v počítači a zaslať nám ho pomocou tlačidla „Odoslať". Vyplnenú prihlášku vám v papierovej forme pošleme na podpis, bez neho by bola prihláška neplatná.

3. Poštou
Vytlačte si formulár, vyplňte údaje a zašlite do ktorejkoľvek pobočky alebo expozitúry VšZP.

4. Osobne na klientskom pracovisku
Navštívte nás na ktoromkoľvek klientskom pracovisku na Slovensku a naši zamestnanci vám ochotne pomôžu.

Čo ak som podal prihlášku na zmenu zdravotnej poisťovne v inej zdravotnej poisťovni?

V prípade, že ste podali prihlášku z dôvodu zmeny zdravotnej poisťovne v inej zdravotnej poisťovni, môžete túto prihlášku vziať späť bez uvedenia dôvodu, a to do 30. septembra príslušného kalendárneho roka. Späťvzatie prihlášky poistenca na zmenu zdravotnej poisťovne musí byť podané písomnou formou, podpísané poistencom a zaslané zdravotnej poisťovni, v ktorej chce poistenec prihlášku vziať späť.

Upozornenie:

V prípade, že podáte prihlášku na zmenu vo viacerých zdravotných poisťovniach, ste povinný vziať späť podané prihlášky (okrem tej, na ktorej trváte) do 30. septembra príslušného kalendárneho roka. Ak túto povinnosť nesplníte, ani jedna prihláška nebude akceptovaná a ostanete naďalej poistencom zdravotnej poisťovne, v ktorej ste aktuálne poistený.

Tlačivo prihlášky vám ochotne poskytnú v ktorejkoľvek pobočke alebo expozitúre VšZP. Prihlášku si môžete stiahnuť aj z našej internetovej stánky: http://www.vszp.sk/poistenci/tlaciva/prihlaska-poistenca/.

S preukazom poistenca VšZP získate nielen poistenie v stabilnej a spoľahlivej zdravotnej poisťovni, ale i nadštandardnú prevenciu a množstvo ďalších výhod a zliav. Presvedčte sa, že byť naším poistencom sa oplatí. Viac na: http://www.vszp.sk/zlavy/

NOVÁ SLUŽBA PRE NEPRIHLÁSENÝCH V EPOBOČKE – NAHLASOVANIE KONTAKTNÝCH ÚDAJOV

Všeobecná zdravotná poisťovňa v rámci skvalitňovania svojich služieb a zabezpečenia čo najefektívnejšej komunikácie s klientmi prišla s ďalšou novinkou pre svojich poistencov. Nová služba umožňuje aj klientom neprihláseným v ePobočke oznámiť, resp. aktualizovať si svoje kontaktné údaje (mobil a e-mail) bez toho, aby sa museli registrovať v ePobočke.

VIETE, ŽE?

Ako si môžete nahlásiť alebo aktualizovať kontaktné údaje z pohodlia domova?
Je to jednoduché. Kliknite na www.vszp.sk a následne na odkaz „ePobočka". V časti „Služby pre neprihlásených" vyberte možnosť „Všetky služby" a následne možnosť „Oznámenie kontaktných údajov". Po vyplnení povinných položiek stačí kliknúť na možnosť „Odoslať VšZP".

OBJEDNAJTE SA K NÁM ONLINE

Ďakujem za stretnutie, veľmi milo ste ma týmto prekvapili. Možnosťou sa objednať, aj ako to celé fungovalo ☺. Bolo by fajn, ak by takúto službu poskytovali všetky inštitúcie. Ivana Z.

Čas sú dnes peniaze a online objednanie na presný termín vítam všetkými desiatimi. Martin B.

Maximálna spokojnosť, pár klikov a viete, že v danom čase sú tam len pre vás ☺. Radka S.

To sú len niektoré z pozitívnych ohlasov na novú službu pre klientov Všeobecnej zdravotnej poisťovne – Objednanie do pobočky VšZP online. Aj v tomto prípade platí, že klienti si novú službu rýchlo obľúbili a aktívne ju využívajú. Prezradila v rozhovore riaditeľka Sekcie zdravotného poistenia Ing. Katarína Gregorová.

Je táto služba dostupná pre klientov na celom Slovensku?

Samozrejme, službu môžu využívať klienti v rámci celého Slovenska. Od apríla 2016 funguje online objednávací systém do pobočky v 36 kontaktných miestach. Spätná väzba je veľmi pozitívna, klienti oceňujú, že si sami môžu vybrať z ponuky voľných termínov a že sa im venujeme v presne stanovenom čase, ktorý si sami zvolia. Oceňujú tiež, že im ponúkame aj termíny mimo bežných stránkových hodín. Napríklad pred začiatkom pracovného času alebo po jeho skončení.

Čo všetko môžu klienti, ktorí si prostredníctvom online objednania dohodnú osobné stretnutie s klientskym zamestnancom vybaviť?

Prakticky všetky záležitosti týkajúce sa zdravotného poistenia. Rozdiel je len v tom, že klient príde do pobočky na presný termín. To znamená, že môže podať prihlášku, vybaviť si splátkový kalendár, nahlásiť akúkoľvek zmenu v údajoch, ktoré o ňom eviduje zdravotná poisťovňa, riešiť ročné zúčtovanie a pod. Výhodou je, že ak ide o zložitejší problém, klientsky zamestnanec sa vie na stretnutie lepšie pripraviť.

Dá sa na základe doterajších skúseností povedať, akí klienti využívajú túto službu najčastejšie?

Klientela je rôzna, od mamičiek na materskej dovolenke, ľudí, ktorí sú pracovne vyťažení a nestíhajú bežné stránkové hodiny, starších ľudí, ktorí chcú podrobnejšie konzultovať svoje záležitosti týkajúce sa zdravotného poistenia a pod. V každom prípade sú to klienti, ktorí z nejakého dôvodu uprednostňujú osobné stretnutie s klientskym zamestnancom. A samozrejme, službu využívajú aj zamestnávatelia.

VIETE, ŽE?

Ako sa môžete objednať?
Je to jednoduché. Kliknite na www.vszp.sk a následne na odkaz „kontaktné miesta". Vyberte si konkrétne klientske pracovisko, kliknite na ikonu „kalendár", alebo na tlačidlo „objednanie do pobočky VšZP online" a zarezervujte si voľný termín.

Zdravá desiata

Aj vy často rozmýšľate, ako pripraviť zdravú a chutnú desiatu pre vaše deti? Aj vám neraz dochádzajú nápady a prepadáte typickým stereotypom – rožok, šunka, syr? Máme pre vás recepty vhodné nielen pre vašich školákov, ale aj pre vás do práce, na výlety, či tipy, ako osviežiť rodinné stretnutia. „Kurkumová mrkva“ alebo „Niečo sladké na nervy“ budú zdravým chutným prekvapením, ktorým potešíte svoju rodinu i priateľov.

Kurkumová mrkva

Foto: Jana Ardanová

Ingrediencie
celozrnná bagetka, 1 šálka uvarenej alebo sterilizovanej mrkvy, 1 biele tofu, 3 – 4 PL olivového oleja, 1 strúčik cesnaku, 1 ČL kurkumy, čierne korenie, morská soľ

Ako postupovať ďalej
Na jemnom strúhadle nastrúhame tofu, potom mrkvu (ak je dostatočne mäkká, možno ju bude stačiť roztlačiť vidličkou), primiešame pretlačený cesnak, olej, korenie, kurkumu a soľ. Všetky suroviny dobre spojíme a nátierku natrieme na bagetu. Navrch naukladáme poriadnu vrstvu rukoly a spojíme vrchnou časťou bagety.

Niečo sladké na nervy

Foto: Jana Ardanová

Ingrediencie
celozrnný chlieb pita, sušené figy alebo jahody (podľa sezóny), vlašské orechy – nasekané, 1 biele tofu, 1 ČL kakaa, 2 PL mandľového mlieka, 1 ČL arašidového/mandľového masla, 1 ČL arašidového/mandľového masla, 1 ČL škorice, javorový sirup/med podľa chuti

Ako postupovať ďalej
V miske vidličkou roztlačíme tofu. Pridáme kakao, mandľové mlieko, arašidové/mandľové maslo, škoricu a osladíme javorovým sirupom/medom. Nakoniec primiešame sekané vlašské orechy a sušené figy/jahody nakrájané na menšie kúsky. Pita chlieb prerežeme krížom a každú stranu opatrne otvoríme, aby sme vytvorili priestor, ktorý výdatne naplníme zmesou. Táto sladká zmes je výbornou náplňou do čerstvo upečenej palacinky. ☺

Náš tip do zdravých desiat ☺

Viete, ako pripraviť zdravú bielu omega majonézu?

Foto: Jana Ardanová

Ingrediencie
1 téglik (140 g) nízkotučného bieleho gréckeho jogurtu, 4 PL ľanového oleja, 1 ČL medu, štipka čierneho korenia, 1 ČL oregana, štipka mletého rozmarínu, soľ

Ako postupovať ďalej
Všetky suroviny spolu vymiešame lyžicou v menšej miske.

Sendviče na zdravie

Hovorí sa, že rýchly život vyžaduje rýchle riešenia. Rýchle riešenia môžu byť aj rozumné, bezpečné a dobré. Rýchle jedlá tiež. Svedčia o tom aj recepty z novej knižky „Sendviče na zdravie“, ktorými sme sa inšpirovali. Nájdete tam veľa zaujímavých a nových informácií, ale hlavne mnoho výborných nápadov na jedlo, ktoré si môžete pripraviť na cestu, do práce, do školy či na vandrovku – sú to fakt chutné sendviče na zdravie. Autormi tejto zdravej knižky sú: Igor Bukovský, Petra Gálisová a Ivana Mesárošová. Svorne tvrdia, že je dôležité nedať náhode veľkú moc nad svojím životom, a odporúčajú si vždy zobrať so sebou jedlo, ktoré bude zdravé a chutné.

Zdroj receptov: Sendviče na zdravie

Súťaž

Túto knižku máte možnosť vyhrať v našej súťaži. Stačí správne odpovedať na anketovú otázku: Uhrádza VšZP svojim poistencom protónovú liečbu? Správnu odpoveď pošlite **do 31. 10. 2016** na adresu: Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s., Generálne riaditeľstvo – Referát komunikácie, Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava. Meno výhercu zverejníme v ďalšom vydaní Partnerstva.

Lenka Šóošova

„Treba sa tešiť z vecí, ktoré máme…“

Sympatická moderátorka Telerána, šikovná maskérka, spoluautorka knižky domácich receptov pre deti, ale i príležitostná modelka. Romantická duša, milujúca mamina, obľúbená kamarátka a spoľahlivá kolegyňa. Aj to sú podoby Lenky Šóošovej, ktorá sa netají svojím pozitívnym prístupom k životu, ktorým dokáže „nakaziť“ aj svoje okolie.

Čím sa v živote riadite? Máte nejakú mantru?
Riadim sa sama sebou. Srdcom. Už mám vek na to, aby som vedela, kedy mi našepkáva správne. :-) Na nič iné sa neviažem, limitovalo by ma to.

Ste celkom pracovne vyťažená, skoro ráno vstávate, ste maminou malého Riška, vydávate ďalšiu knižku a v čase nášho rozhovoru čakáte ďalšie bábätko. Na čo máte najmenej času?
Na seba… ☹

Javíte sa ako veselá kôpka. ☺ Akú najbláznivejšiu vec ste v živote urobili?
Moja puberta sa nijako nevymykala iným… Opaľovala som sa bez ochranného faktoru a hľadala všemožné oleje, ktoré „priťahujú“ slnko, mala som modré vlasy, takmer aj náušnicu v nose :-), skočila som bungee, za všetky peniaze som si kúpila prvé, no predražené auto, lebo šetriť je vždy čas :-), ale potom to prešlo, až kým… som sa nestala mamou. To je bláznovstvo, adrenalín, všetko dohromady. :-)
Je toho veľa. Na niektoré rada spomínam a na niektoré rada zabúdam..

Váš najväčší „trapas“ v živom vysielaní?
No čo už je široko spektrálnejším trapasom ako brbt na začiatku televíznej kariéry? Toľko ľudí vás pri iných trapasoch sleduje málokedy. Ale vďaka tomu kedysi vznikali silvestrovské programy! To musí zažiť každý.

Najmilšia príhoda zo živého vysielania?
Moje posledné narodeniny v Teleráne, hoci… to bola zmes emócií.

Pôsobíte veľmi pokojne a vyžaruje z vás veľa pozitivizmu. Asi nemáte v živote veľa zamračených dní…
Sú aj zamračené, ale vždy, keď mám jeden zo zamračených dní, snažím sa, aby ešte v ten deň vyšlo slniečko.

Máte nesplnený sen? Niečo, po čom naozaj túžite?
Neskromne… je tých snov veľa. Ešte by som chcela veľa cestovať.
Mám v hlave pár nápadov a chcela by som ich niekedy zrealizovať.

Stále mám veľké sny… Ale ako sa hovorí, veľké veci sa začínajú veľkými snami.

Ste skôr racionálna, alebo emotívna?
V našej rodine som tá emotívnejšia…

Ste skúsená vizážistka, ale aj obľúbená moderátorka. Ktorá profesia vás baví viac? A ako ste sa vlastne dostali k moderovaniu?
Som umelecká maskérka, spolupracovala som na projektoch ako Let's dance, SuperStar, Nevesta pre milionára, Miss atď. Moderátorkou som sa stala neskôr, ale vždy som chcela a aj chcem robiť obe práce… Lebo ich mám rada rovnako. ☺
… a ako som sa dostala k moderovaniu? Usmialo sa na mňa šťastie. ☺ Dostala som možnosť moderovať reláciu Showtime… Keď ju zrušili, bola som smutná a využila som možnosť ísť na konkurz do Telerána. No a vyšlo to. A poviem vám, Teleráno je moja srdcovka.

Čo nevidieť by mala vyjsť vaša druhá knižka, ktorej ste spoluautorkou – „Z hrnca do rozprávky 2“. Ako a kto vymýšľal názov knižky?
Názov knihy sme vymýšľali spolu, tak ako celú knihu. Barborka Rakovská osladila, Robo Papp okorenil a ja som jej dala makovú vôňu. ☺
Naša „dvojka“ bude mať asi iný názov… podobný, ale iný… S Barborkou Rakovskou sa tešíme na novú spoluprácu s Milanom Zimnýkovalom.

Keď sme pri názve knižky, čo vy máte vlastne najradšej v hrnci, resp. na tanieri, a ktorej rozprávkovej postave by ste sa chceli podobať?
Fazuľovú polievku a krupicové slíže, vyprážaný karfiol… Takmer každý večer som iná rozprávková postava, keď čítam Riškovi rozprávky. ☺

Máte zrejme šťastie, že sa živíte tým, čo vás baví. Je vaša profesia naplnením vašich detských predstáv?
Som televízne dieťa, vyrastala som v televízii. Je to môj život… Môj otec robil v televízii 40 rokov. Chodila som do televíznych pionierskych táborov, tešila som sa, keď som sa mohla ísť pozrieť na výrobu inscenácií…
Áno, robím v televízii a pre televíziu, je to môj splnený sen.

Čo je pre vás najväčší relax?
Čítanie dobrej knihy, šport a cestovanie s rodinou.

Ako sa chystáte prežiť leto?
Toto leto to budú Vysoké Tatry a chlapci idú do Chorvátska.

Prezradíte nám o sebe niečo, čo ste nikomu doposiaľ neprezradili?
Neprezradím. Som tajnostkár.

Keby ste mali čarovný prútik, čo by ste najradšej zmenili, vyčarovali?
Juj… To by bolo super, keby som ho mala. Ale nemám. A tak sa treba tešiť z vecí, ktoré máme, a nemeniť veci, ktoré sú dané. Pre niečo to tak je.

Autor: Juraj Mitošinka	Adam (dom.)	spoločný fond	skratka pre ibidem	pestrý papagáj	trením nevtlačia	**Pomôcky:** Apián, airdal, poter, lomps	*tajnička*	zanedbáva (práv.)	EČV Žiliny	skratka inozín-trifosfátu	organická zlúčenina	vedú z vojenského hľadiska	chválospev	ten kto niečo marí (zried.)
mužské meno						opakovane vozím								
správne						stávala sa špatnou / obyvatelia Írska								
vzorec oxidu uránatého			oznámenie, správa / kladný výsledok						bitva (lod.) / náuka o mravnosti					
posielajú				znášajme utrpenie / krkval						Liliana (dom.) / úsek				
	výplň vyvŕtanej zubnej dutiny	pokrivíte / plemeno psov									mimo ihriska / úradný výnos			
hrabú sa v niečom, babrú						koste obilie / príslušník šľachty						existuje / zabezpečujú		
uzdravuj					zdakade / skratka dioktyl-ftalátu									
tropické rastliny								posvätný býk / povrchné ženy					zhorí dookola	skladám do záhybov
rímske číslo 1500			baliaci papier / odovzdávaj						žalobca (práv.) / údermi poškod					
zlý, po anglicky				dusno, sparno / mlčanlivá						Tibor (dom.) / chorobná zúrivosť				
sarmatský jazdec					dcéra kráľa Tantala / horský súťový prúd						citoslovce dovtípenia / tlač. ag. Turecka			
Pomôcky: Nioba, sel, apis, EBA, aktor	značka prvku samárium	dedina, po česky / citoslovce radosti				vtlčme / značka prvku neón						myslená priamka / rímske číslo 550		
slamený klobúk									používaním zoder					
májové tanečné zábavy									robím kalným					

Správne znenie tajničky z predchádzajúceho čísla časopisu Partnerstvo:
„Úsmevom proti stresu“
Vyžrebovaní výhercovia:
1. cena: Balíček produktov Daylong 1 + 1 vyhrala **Viera Chovancová** zo Zvolena.
2. cena: Súpravu reklamných predmetov VšZP vyhral **Otto Bernatzik** z Liptovského Mikuláša.

Poistenci VšZP, ktorí správne vyplnia tajničku, budú zaradení do žrebovania o tieto ceny:
1. cena: Balíček produktov Daylong 1 + 1
2. cena: Balíček dentálnej hygieny CURAPROX

Správnu odpoveď pošlite do 14. 10. 2016 na adresu: Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s., Generálne riaditeľstvo – Referát komunikácie, Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava.

Meno a priezvisko: Dátum narodenia:

Adresa bydliska:

E-mail:

Správne znenie tajničky:

Vaše postrehy a pripomienky:

Súťažiaci súhlasí so spracovaním osobných údajov prostredníctvom VšZP za účelom vylosovania súťaže v rozsahu meno, priezvisko, adresa, e-mail a to na dobu určitú - do 31.12.2016. Tento súhlas môže dotknutá osoba odvolať vo VšZP.
Viac informácií na www.vszp/tajnicka, kde môžete vyplniť krížovku aj elektronicky.

Podpis:

OMÁN

Exkluzívna dovolenka na jeseň.

PRIAME LETY Z BRATISLAVY

OKTÓBER-NOVEMBER 2016

Máme radi leto

HYDROTOUR

Infolinka: 02 3263 0033 | www.hydrotour.sk