

# magazín 213

1. pololetí 2020

**Mým přáním je,  
aby se  
i do běžného  
každodenního  
života vrátil  
duch fair play.**

**213**  
**RBP**  
zdravotní pojišťovna

## Vážení klienti zdravotní pojišťovny RBP, vážení čtenáři,

věřím, že jsme všichni úspěšně vstoupili do nového roku, který je charakterizován dvěma dvacítkami a že nám i v tomto roce 2020 zachováte svoji přízeň a důvěru, které si v RBP všichni velmi vážíme. V krátkém ohlédnutí za uplynulými 365 dny bych chtěl ve stručnosti poukázat na některé zásadní aktivity a události, které se naší zdravotní pojišťovny bezprostředně týkaly.

Od ledna 2019 se po čtvrt století změnil původní název Revírní bratrská pokladna, zdravotní pojišťovna na praktičtější zkrácenou verzi - RBP, zdravotní pojišťovna (RBP) a zahájili jsme i postupnou obměnu našich poboček v novém vizuálním stylu.

Přestože jsme hlavně regionální zdravotní pojišťovnou, potřebnou péči našim klientům poskytujeme plošně v rámci celé České republiky prostřednictvím páteřní sítě našich poskytovatelů zdravotní péče a nepřetržité celorepublikové asistenční služby. Známe potřeby regionálních průmyslových zaměstnavatelů i jejich zaměstnanců, trvale modernizujeme naše služby v oblasti elektronické komunikace a zrychlujeme rozhodovací procesy pojišťovny. Důkazem našeho úspěchu je i dlouhodobá finanční stabilita, za kterou byla RBP v letech 2017, 2018 a rovněž i v roce 2019 oceněna. V kategorii finančního zdraví se mezi ostatními pojišťovnami umístila na prvním místě a dvakrát na místě druhém. Ale pracujeme i na dlouhodobém konceptu rozvoje RBP a postupně realizaci strategických úkolů, které s budoucností naší zdravotní pojišťovny úzce souvisejí.

V oblasti preventivních a bonusových programů jsme v loňském roce zavedli celou řadu zajímavých novinek. V první řadě bych rád zmínil možnost slučování limitů členů rodiny a známých ve prospěch jednotlivce, a to až do výše 10 tisíc korun na drahá očkování nehrzená z veřejného zdravotního pojištění nebo v případě celiaků na nákup bezlepkových potravin. Dále jsme připravili alternativu organizovaným dětským přímořským ozdravným pobytům, spočívající v příspěvcích až 10 tisíc korun na dítě, které absolvuje čtrnáctidenní pobyt u moře s rodiči. Jako jediná zdravotní pojišťovna jsme zavedli pravidelnou finanční rentu pro dlouhodobé dárce krve a příspěvek 1 213 korun pro naše nové prvodárce. Významně jsme začali přispívat i na lázeňské pobyty seniorů, na členství našich dětí ve sportovních klubech a obecně na aktivity podporující zdravý životní styl. V neposlední řadě jsme se zaměřili i na mladé rodiny a maminky, například



na příspěvky pro dvojčata a vícerčata ve výši 1 213 korun na osobu. Jsem přesvědčený o tom, že naše preventivní programy jsou plně konkurenceschopné a že tomu tak bude i v roce 2020.

Ve výčtu loňských aktivit RBP nesmím zapomenout ani na realizaci významných projektů, například v oblasti

**RBP  
je nejenom  
zdravotní,  
ale i „zdravou“  
pojišťovnou**

telemedicíny. Tak se zrodila i Šance pro srdce. Projekt, jak už sám název napovídá, se hlavně zaměřuje na pacienty se srdečně-cévními obtížemi, zejména vysokým krevním tlakem nejčastěji ve věku mezi 40 - 75 roky. Jeho cílem je tedy předcházet infarktu a snížit riziko mozkové mrtvice. Na dálku sledujeme a monitorujeme pacienty, kdy formou bezdrátového přenosu dochází k předávání informací z tlakoměru pojištěnce k lékaři prostřednictvím mobilního telefonu. Projekt je prioritně určen pro klienty naší zdravotní pojišťovny RBP, protože jsme v rámci ČR prozatím jedinou pojišťovnou, která zapojení svých klientů a léčbu formou telemedicíny

Jedno prvenství patří RBP i v oblasti elektronických médií. 3. června 2019 jsme zprovoznili nové webové stránky nejenom co do obsahu a nové grafiky, ale i co do jejich funkčnosti. V rámci ČR tak poprvé ve zdravotní pojišťovně začal fungovat „bezbariérový web“, na který jsme právem velmi pyšní. Byl projektován tak, aby byl uživatelsky dostupný pro všechny stávající a potenciální pojištěnce, ale i ostatní občany ČR bez ohledu na jejich tělesné nebo zrakové postižení.

Profesionální přístup nejenom k našim pojištěncům, ale i dalším pacientům jsme pak deklarovali i v případě Šluknovského výběžku, kde jsme jim jako první ZP byli připraveni v reakci na dlouhodobě zhoršenou dostupnost zdravotní péče v této oblasti zajistit náhradní zdravotní péči v sousedním Německu. RBP má v tomto kontextu dlouhodobé zkušenosti se zajišťováním dostupnosti zdravotních služeb v příhraničních oblastech Česka a Slovenska nebo Česka a Polska. Tolik ve stručnosti několik příkladů z našich aktivit v loňském roce a nyní mi dovoluete i několik slov k letošnímu roku.

V rámci nového zdravotně pojistného plánu budou náklady na zdravotní péči oproti roku 2019 navýšeny o bezmála 10 % a přesáhnou částku 12,6 miliard korun. Schválený plán RBP počítá i s výrazným navýšením prostředků na preventivní a bonusové programy. Zatímco v roce 2019 jsme vyčlenili na bonusy a prevenci částku 72 milionů korun, pro rok 2020 došlo k jejímu navýšení o dalších 16 milionů, tedy na 88 milionů korun. O všech novinkách v rámci preventivních a bonusových programů se dočtete v tomto vydání magazínu.

Vážení pojištěnci, dovoluete mi, abych Vám po stručném výčtu našich loňských aktivit poděkoval za přízeň, kterou k RBP máte. V letošním roce Vám a Vaším blízkými přeji hodně sil, zdraví a dobré pohody a v neposlední řadě i mnoho pracovních a osobních úspěchů.

Moje poděkování samozřejmě patří i všem našim partnerům za dobré obchodní vztahy a samozřejmě i našim zaměstnancům za jejich práci, zodpovědný přístup a kreativitu.

RBP je nejenom zdravotní, ale i „zdravou“ pojišťovnou, která se o svoje klienty stará již více než 200 let a s tímto krédem vstoupila i do roku 2020. Proto jsem přesvědčen o tom, že to je určitě i jeden z 213 důvodů, proč být nadále s námi.

Ing. Antonín Klimša, MBA  
výkonný ředitel  
RBP, zdravotní pojišťovny

# 2020

## NOVINKY

v preventivních a bonusových programech

"Letos jsme v základní nabídce preventivních a bonusových programů připravili několik novinek, jako například speciální časově limitované bonusy, které průběžně během celého roku představíme na našich webových stránkách", uvedla Mgr. MUDr. Eva Misiáčková, ředitelka pro zdravotnictví.

### DĚTI

Pro děti ve věku 8-15 let s opakujícími se onemocněními horních cest dýchacích a alergiemi rozšiřujeme nabídku ozdravných pobytů o vysokohorské ozdravné pobyty, na které RBP přispěje částkou až **10 000 Kč**. Pobyt ale musí probíhat ve vysokohorské lokalitě, tj. v minimální nadmořské výšce 800 metrů nad mořem v oblasti mimo bezprostřední blízkost velkých aglomerací a rušných dopravních komunikací a čistota ovzduší musí odpovídat cíli ozdravného pobytu, kterým je zlepšení zdravotního stavu dětí.



### PRO VŠECHNY

Pro všechny skupiny pojištěnců jsme dále zavedli příspěvek na podiatrické ošetření u diabetiků, které lze čerpat u poskytovatelů podiatrických služeb uvedených na stránkách České podiatrické společnosti <http://www.podiatrie.cz>, příspěvek na kompenzační pomůcky pro zrakově postižené a pro onkologické pacienty příspěvek na paruky a epitézy, všechny do výše **1000 Kč**.



### PRO POJIŠTĚNCE OD 18 LET

Pojištěnci starší 18 let letos od RBP dostanou bonus až **500 Kč** na nákup volně prodejných léčivých a podpůrných přípravků pro odvykání kouření, zakoupených v lékárně, jako například náplastí, pastilek, ústního spreje nebo žvýkaček.

### MAMINKY PO PORODU

Ženám po porodu pak poskytneme až **1 000 Kč** na nákup hygienických vložek s obsahem nanostříbra.

### SENIOŘI

Aktuální novinkou pro pojištěnce od 65 let je možnost slučování limitu až do výše **10 000 Kč** na očkování nehrazené ze zdravotního pojištění. V tomto případě mohou získat část, nebo i celou výši ročního příspěvku 1 000 Kč od kteréhokoliv pojištěnce RBP, zdravotní pojišťovny. Počet klientů, kteří převádějí svůj příspěvek jinému, je omezen na 9 osob. Tímto způsobem lze tedy celkovou výši příspěvků zvýšit až na desetinásobek běžného limitu pro očkování.

S podrobnými informacemi o nabídce fondu prevence, našich službách, programech a dalších výhodách se můžete seznámit ve všech 40 pobočkách RBP v rámci České republiky nebo na [www.rbp213.cz](http://www.rbp213.cz)

Hokej patří mezi naše nejoblíbenější sporty a v Ostravě má spoustu fanoušků i dlouhou tradici. Jeho významným reprezentantem a prestižní značkou je klub **HC VÍTKOVICE RIDERA**, v jehož čele stojí **PETR HANDL**. Na přelomu starého a nového roku jsme si s ním povídali samozřejmě o hokeji, ale nejen o něm...

## Pracovat pro vítkovický hokej je mi ctí

### Jak vám slouží zdraví?

Děkuji za optání. Musím to zaklepat, až na nějakou občasnou rýmičku si opravdu nemohu stěžovat.

### Pozorujete i vy, že s přibývajícím věkem musíte o své tělo více pečovat?

Naštěstí mám rodiče, kteří mě už od malička vedli ke zdravému životnímu stylu, takže péče o zdraví byla u nás doma jakousi přirozenou součástí života. Navíc jsem aktivně sportoval, takže udržovat se v kondici pro mě nebylo nic neobvyklého. Samozřejmě, že s přibývajícím věkem a s permanentním stresem, který přináší moje práce, je udržení se v kondici o něco náročnější. Nedávno jsem ale při pravidelných testech zjistil, že můj metabolický věk je oproti tomu skutečnému o více než deset let nižší, takže spokojenost.

### Předpokládáme, že jste pojištěncem RBP...

Ano. Po vzniku zdravotních pojištění jsem byl sice zpočátku pojištěncem jiné zdravotní pojišťovny, ale už před mnoha lety jsem přešel ke dvě stě třináctce a od té doby jí zůstávám věrný. A rozhodně toho nelituji. Největší obavy z mé změny pojišťovny měl můj bratranec, který je zubařem a stará se o celou naši rodinu, ale bydlí až v Královéhradeckém kraji. Nevím, jak dnes, ale tehdy tam RBP neměla tolik pojištěnců a smluvních lékařů, takže bratranek mou novou pojišťovnu vůbec neznal. Jak se ale ukázalo, uzavřít s pojišťovnou smlouvu nebylo nic složitějšího a kdykoli jsem se pak bratrance ptal, jak je coby lékař s pojišťovnou spokojen, vždycky jsem slyšel jen slova chvály. Ať už na jednoduchost komunikace nebo na včasnost úhrad jednotlivých výkonů. Takže jsme u nás doma spokojeni jak my pacienti, tak i naši rodinní lékaři.

### Do HC VÍTKOVICE RIDERA jste přišel před čtyřmi lety na pozici člena představenstva a prezidenta klubu. Jaké to je být ve vrcholovém managementu organizace, která v českém hokeji zaujímá historicky významné místo?

Je to nesmírně zavazující. HC Vítkovice, to je značka, která k českému hokeji i našemu regionu a Ostravě patří již více než devadesát let. Z našeho klubu navíc vzešla celá plejáda vynikajících hokejových osobností, z nichž mnohé proslavily český hokej jako hráči i jako trenéři nejen u nás doma, ale i v zahraničí, včetně NHL. Vždyť řada mých stávajících kolegů byla na ledě u toho, když Vítkovice v sezoně 1980/1981 vybojovaly svůj druhý (a od té doby bohužel zatím poslední) titul. Je proto velkou ctí mít možnost s mnoha těmito lidmi spolupracovat. O to slo-



žitější to ale je v době, kdy je čím dál těžší shánět sponzory na cokoli, natož pak na profesionální sport. To, že se nám i v současné nelehké době blíží se hospodářské krize, kdy firmy utahují kohoutky, omezují výrobu a některé dokonce i propouštějí, daří každoročně sehnat do klubového rozpočtu desítky milionů korun, je malý zázrak. V porovnání s jinými kluby, za kterými stojí silné a bohaté firmy nebo jejichž extraligové týmy podporují příslušná města, je ale náš rozpočet nesrovnatelně nižší. Přesto děláme maximum pro to, abychom extraligový hokej v Ostravě udrželi.

### Proč jste se rozhodl přijmout nabídku hokejových Vítkovic?

Přijal jsem ji jako další velkou profesní výzvu. Nabídka přišla od našeho majitele před téměř čtyřmi lety ve chvíli, kdy se rozhodoval, zda se stane majoritním vlastníkem klubu, který byl v té době - medicínsky řečeno - ve stavu klinické smrti. Aleš Pavlík se tehdy rozhodl, že se pokusí tohoto pacienta oživit a vdechnout mu nový život. A protože jsme předtím spolu více než dva roky bok po boku spolupracovali na přípravě a následné úspěšné realizaci ostravské části mistrovství světa v hokeji v roce 2015, tak se tato naše spolupráce přenesla následně i na klubovou úroveň. Někteří moji kolegové si z toho dnes někdy dělají legraci, že normální je začít s hokejem v klubu a přes reprezentaci se dostat na mistrovství světa, zatímco já začal organizací mistrovství světa a skončil v klubu. Jenomže mistrovství světa je u nás jednou za x let, zatímco v klubu je to celoroční nikdy nekončící práce - a o to je ta výzva větší.

### Je výhodou, že máte více než pětadvacetileté zkušenosti s organizací vrcholových sportovních projektů doma i v zahraničí? Kolik jich vlastně za tu dobu bylo?

Všechno to začalo v roce 1993, kdy jsem tehdy ještě coby student angličtiny dostal šanci podílet se jako tlumočnick na přípravách a realizaci mistrovství světa v ledním hokeji juniorů, které se konalo v Ostravě a Frýdku-Místku. Během samotného šampionátu jsem působil jako průvodce týmu Kanady (který tehdy v Ostravě zvítězil) a tam jsem poprvé nahlédl do zákulisí skutečně profesionálního sportu. Odtud pak už vedla cesta do organizačních výborů dalších velkých akcí, ať už to byla mistrovství světa v hokeji v Ostravě v letech 2004 a 2015 nebo v Košicích v roce 2011, kde jsem stál v čele tamního organizačního výboru, mistrovství Evropy ve futsale, v krasobruslení či v atletice juniorů, mistrovství světa v latinsko-amerických formacích, v házené žen do 20 let, Davis Cup, Fed Cup, Zlatá tretra, basketbalové Final Four nebo obě mistrovství světa v para hokeji. Několik let jsem pracoval i pro UEFA jako koordinátor mezinárodních fotbalových turnajů. Od toho roku 1993 to bylo přes padesát velkých sportovních projektů, na kterých jsem měl tu čest se podílet. Pro mou současnou práci jsou ty zkušenosti k nezaplacení. Upřímně ale přiznávám, že práce pro vítkovický hokej na klubové úrovni je pro mě zatím tou největší výzvou. Velké akce totiž automaticky lákají pozornost fanoušků z celé republiky i ze zahraničí a konají se jednou za čas, takže je mnohem snazší vyprodat i tak velkou



halu, jakou je naše domácí Ostravar Aréna. Extraligový hokej se ale hraje doma minimálně 26x za sezonu, což znamená čtyřikrát, někdy dokonce i šestkrát v měsíci, a zajímá primárně "jen" fanoušky daného klubu z nejbližšího okolí. A ty si získat není vůbec snadné, navíc když mají v našem městě i kraji mnoho dalších možností, jak aktivně či pasivně trávit svůj volný čas. Proto se musíme neustále snažit, aby náš hokej fanoušky bavil a našli si k nám dohledišťe cestu.

#### Je obtížné zajistit, aby hráči i trenéři měli vytvořené ty nejlepší podmínky, a to včetně všech mládežnických týmů?

Není to vůbec snadné. Všechno se točí kolem toho, kolik peněz do rozpočtu se klubu podaří získat. Jenomže v našem kraji nejsou jen hokejové Vítkovice. Je tady mnoho dalších klubů působících v nejvyšších soutěžích různých sportů, je tady mnoho kulturních akcí a dalších projektů, které nejde bez sponzorských peněz realizovat. Počet firem schopných, a hlavně ochotných finančně se na těchto projektech podílet je ale výrazně omezený. I přesto se snažíme vytvářet pro naše sportovce co nejlepší podmínky a moc mě těší, že například v oblasti výchovy mládeže patříme k jedné z nejlépe hodnocených hokejových akademií v republice.

#### K vrcholovému sportu již neodmyslitelně patří profesionální zdravotní péče. Jak je tomu ve Vítkovicích?

Zdravotní strážce věnujeme velkou pozornost. Lední hokej sám o sobě je dost náročný a tvrdý sport, kde se ne vždy dá vyhnout zranění. Snažíme se ale s dětmi už od mala pracovat tak, aby získaly co nejvíce pozitivních návyků a tím zraněním či vážnějším zdravotním komplikacím předcházely. Je důležité, aby děti nebyly dlouhodobě jednostran-

ně zatěžovány, a kromě hokeje měly možnost věnovat se i jiným sportům nebo sportovním činnostem, jako jsou plavání, kompenzační cvičení, atletická příprava a další. Učíme je, proč je důležité se před každým tréninkem a utkáním protáhnout a rozcvíčit, proč je po výkonu nezbytný strečink, jak důležitou roli v životě sportovce hraje důkladná regenerace a dostatek spánku, snažíme se jim vštípit základy zdravého stravování, mentální kouči je zase učí, jak odolávat stresu, jak zvládat emoce, jak se vyrovnat s neúspěchem a naopak se pozitivně naladit. V této oblasti spolupracujeme s řadou odborníků z řad lékařů, fyzioterapeutů, výživových poradců i sportovních psychologů. Je nám jasné, že ne z každého kluka či holky, kteří u nás hrají hokej, bude jednou profesionální sportovec. Ale všechno to, co se u nás můžou naučit, se jim bude v životě rozhodně hodit, ať už se profesně budou věnovat čemukoli. Navíc naši hráči i v žákovských a mládežnických kategoriích absolvují pravidelné lékařské prohlídky a zátěžové testy, abychom měli jistotu, že si sportem neublíží, ale naopak se díky němu rozvíjejí.



#### Jaký je vůbec váš vztah ke sportu. Hráli jste někdy hokej?

Sportu jsem se věnoval od útlého dětství a snažil se vyzkoušet skoro všechny. Snad s výjimkou adrenalinových sportů, ke kterým mám respekt, mám rád všechny. I na bruslích se udržím, ale hokej jsem nikdy nehrál. V deseti letech jsem se postavil do házenkářské branky a vydržel v ní až do osmnácti. Rád na to vzpomínám, i když jsem chytal jen na úrovni krajského přeboru a druhé dorostenecké ligy. Ale o to zase úplně nešlo, pro mě bylo důležité, že mě to bavilo. Po gymnáziu jsem pak šel studovat angličtinu do Olomouce, upřednostnil jsem školu a začal dělat jiné sporty.

#### To, že vám angličtina pomohla dostat se do světa sportu, už jste prozradil. Je to stále univerzální jazyk pro komunikaci mezi sportovci, nebo jen s angličtinou nevystačíte?

Angličtinu skutečně využívám nejvíce, ale v hokejovém světě uplatním i ruštinu, kterou jsme kdysi měli ve škole povinně a já z ní ještě i maturoval. Tenkrát jsme si všichni říkali, k čemu nám to asi tak bude dobré. No, a dnes se to hodí. Ostatně i v době nedávno skončeného mistrovství světa juniorů jsme kromě ruské reprezentace do dvaceti let hostili v Ostravě také dva dětské týmy hráčů do deseti let z Vologdy a z Čerepovce, s nimiž dlouhodobě spolupracujeme v rámci partnerství Moravskoslezského kraje a Vologodské oblasti.

#### Nový rok 2020 zatím ukrojil jen dva dílky. Dáváte si novoroční předsevzetí?

Předsevzetí si moc nedávám. Spíš mívám přání, a když se vyplní, jsem rád. Třeba, abychom se i v roce 2020 měli nadále tak dobře, jako se máme. Mnoho lidí si totiž pořád na něco stěžuje a je s něčím nespokojeno, aniž si uvědomují, na jak vysoké úrovni si oproti miliardám jiných lidí žijeme. Už třeba jen proto, že

když onemocníme, díky zdravotnímu pojištění nemusíme řešit, jestli vůbec budeme mít na doktora. My to dnes považujeme za naprostou samozřejmost, ale taková samozřejmost to rozhodně není. A na rozdíl od mnoha lidí, kteří na mnoha místech světa dennodenně bojují o holé přežití, my máme to štěstí, že můžeme svádět boje jen na sportovních kolbištích. Mým přáním pro rok 2020 by proto bylo, abychom jinde než na sportovištích žádné boje svádět nemuseli a aby se i do běžného každodenního života vrátil duch fair play.

Klíšťová encefalitida je infekční virové onemocnění způsobující zánět mozku nebo zánět mozkových blan, které je přenášeno ze zvířat na člověka obvykle napadením infikovaným klíštětem. Méně častým způsobem přenosu nemoci je také konzumace syrového mléka a nepasterizovaných mléčných výrobků od nakažených zvířat (kozy, krávy, ovce) nebo poraněním při vytahování infikovaného klíštěte domácím zvířeti.

Důležitou a jedinou účinnou prevencí je v tomto případě očkování, na které získáte příspěvek od RBP.

**"Výskyt klíšťové encefalitidy, jako jediné infekční nemoci, je v České republice nejvyšší v rámci celé EU. Dospělé klíště nebo jeho nižší stádium nymfa přenesou virus na člověka již za 2 hodiny od přisátí a rizikové oblasti nákazy se stále rozšiřují. To vše zdůrazňuje nutnost včasného očkování i z důvodu, že závažnost nákazy a pravděpodobnost výskytu trvalých následků až úmrtí stoupají spolu s věkem,"** vysvětluje Doc. MUDr. Rastislav Maďar.

První příznaky klíšťové encefalitidy se objeví většinou za 7-14 dní. Onemocnění probíhá zpravidla dvoufázově, může však proběhnout jen jedna fáze

## Nepodceňujte riziko klíšťové encefalitidy



onemocnění nebo se příznaky nemusí vyskytnout vůbec. První fáze trvá obvykle 3 - 5 dní a projevuje se podobně jako chřipka - typické jsou bolesti svalů, kloubů, zvýšená teplota, bolest hlavy, únava, nechutenství. Po několika dnech zlepšení může přijít druhá fáze onemocnění klíšťovou encefalitidou, kdy se objeví vysoká horečka, ztuhlost šíje, kruté bolesti hlavy, zvracení nebo světloplachost. Dochází k postižení centrálního nervového systému s projevy nervové obrny, ztuhnutí svalů, třesem, závratěmi, poruchami paměti, spánku a dezorientace. Akutní stav trvá 2-3 týdny.

Nepodceňujte riziko a využijte příspěvek RBP na očkování, které není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. U dětí do 18 let a osob starších 65 let RBP navíc umožňuje převod finančního příspěvku od kteréhokoliv dalšího pojištěnce RBP (pojištěnec + max. 9 osob) na očkování nehrazené ze zdravotního pojištění. **Celkově lze tedy tímto způsobem zvýšit příspěvek na očkování pro děti nebo seniory až na 10 000 Kč.**



## plavání zdarma nebo se slevou

V rámci akce „Plaveme s RBP“ mají naši klienti od 1. února vstup do celkem 28 bazénů ve městech Čech a Moravy zcela zdarma, využít mohou také 50% slevy při vstupu do tří bazénů v Ostravě.

„Plaveme s RBP“ bude probíhat do 30. dubna, pokračování programu připravujeme na období od počátku září do konce listopadu. Chcete-li i vy udělat něco pro své zdraví a ušetřit, využijte uvedené akce RBP a pojďte si zaplatit!

**K využití akce stačí předložit platný průkaz pojištěnce RBP.**

Rádi připomínáme, že v rámci preventivního programu přispívá RBP částkou 500 Kč na absolvování kurzů plavání i na nákup permanentek na plavání.

Začátek tajenky **Zapojte se ...**

213 RBP <small>zpravodajská</small>	HLAVNÍ SÍŇ STAROŘEC. CHRÁMU	DOMÁCKY EVA	KÓD PARAGUAYE	CITO-SLOVCE PŘI PRASKNUTÍ	OPLAKAT	VÁČEK	SVISLÁ JESKYNĚ	ÚDER SEKEROU	TĚLO-VÝCHOVNÁ JEDNOTA (zkratka)	TALIÁNSKÝ	PATŘÍCÍ TĚTĚ	213 RBP <small>zpravodajská</small>	SPOJENÍ VODOROV. TRÁMŮ	1. DÍL TAJENKY	MANŽELKA JOHNA LENNONA (Yoko)
DŮKLADNĚ NENAMASTIT												OTÁZKA 1. PÁDU			
2. DÍL TAJENKY												OBYVATEL AONIE			
												JM. DESTINNOVÉ			
INICIÁLY BÝVALÉHO PREMIÉRA ČERNÍKA			ČES. HEREC (Ladislav) HOLOHLAVÝ PORUČÍK						V PŮVODNÍM TEMPU POVLAK NA PŘIKRYVKU						
SÍŤ NA RYBY				TEXTILNÍ ROSTLINA VIDINA VE SPANÍ				PIANO (hovor.) VELKÝ KOCOUR							DVAKRÁT SNIŽENÝ TÓN A
213 RBP <small>zpravodajská</small>	OBLOHA	MĚSTO U TEPLIC					BÝVALÉ REZNICTVÍ ROZUM						OBCHODNÍ AKADEMIE ZPOLA (u Zeyera)		
NAJEZDIT		3. DÍL TAJENKY					MENŠÍ MAPA PYSK PŘEZVÝKAVCE					POSTGRAD. STUDIUM VYZDÍVKA PECÍ			
UHLOVODÍK					SILNÝ MÁNIE (lékař.)						ŽENSKÉ JMÉNO (Dorota) KOLOTÁNÍ				
OSA PTAČÍHO PERA				ÚSTAVY SE SBÍRKAMI VOŇAVÁ TRÁVA					KILOMETR (slang.) ČESKÝ BASNIK						
ASYRSKÉ MOŘSKÉ BOŽSTVO			MASTEK LORY						RYCHLE MEČENÍ						TROŠKA
KONEC (knižně)								ALJAŠSKÝ PES MŽIKAT							
ZNAČKA LYŽÍ								ZPĚVNOST CHOROBNÝ STRACH					VOZKOVO STŮJ VELKÝ PODNOS		
213 RBP <small>zpravodajská</small>	EVROPANKA ROZKAZOV. ZPŮSOB						ODFRKÁVAT KŇOUŘI					PŘEDLOŽKA ŽVASTY (slang.)			
MALÁ IVA					VELKÝ OŘECH RŮŽICE						KOVOVÝ PLÁT NA PEČENÍ PRACKY				
CITO-SLOVCE ROZPAKŮ (též mno)				SLEVA Z CENY STÍTY DŘEVĚNIC					MORDA SLŮVKO PODIVU						
LUDOLFOVO ČÍSLO			PROMÁ-SLEDOVAT OHAREK						PLANOUTI VOJENSKÝ ÚTVAR						PŘIPRAVIT RYTÍM
VÝVOJ								PRACANT ZAKRSÁVAT							
JÍZLIVĚ KRITIZOVATI (ryti)							ČÁSTI SAKA BALETNÍ SUKĚNKA						ZN. MILIAMPÉRU MÍSTO V POUŠTI		
ZNAČKA PŘÍRODNÍ KOSMETIKY						TĚLA DĚJIŠTĚ OH 2016					VÝLUH (rébus.) ZAVÁRKA DO POLÉVKY			2	
TOLIK (nářečně)					VYROBĚNÁ V RUSKU TELEVIZNÍ NOVINY						SYTÝ (rébus.) ZNAČKA HLINÍKU			1	
TOTOŽNOST									NABROUSIT (rébus.)					3	
NABÝT NA OBJEMU (o těstu)									MOŘSKÝ PTÁK					POMŮCKA: A TEMPO, EA, MELOS, AHAVA, NAOS, PY.	

# FOCENÍ

je pro mě způsob, kterým si přes všechno trápení dělám radost

Lubomír Pavelčák je jedním z těch, kteří přes svoje zdravotní omezení žijí naplno. Jeho snímky jsou mezi fotografie uznávány pro svůj osobitý styl a jeho výstavy sklízí zasloužený úspěch veřejnosti. Přitom o jedno oko přišel a na druhém má 18 dioptrií. O nástrahách i radostech každodenního života osob se zrakovým postižením jsme si povídali při našem nedávném setkání.



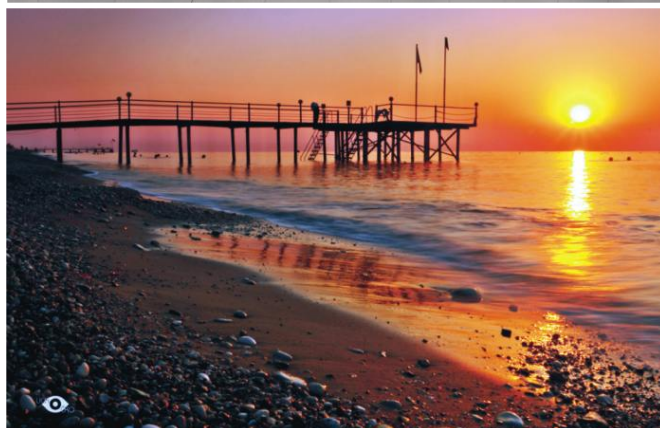
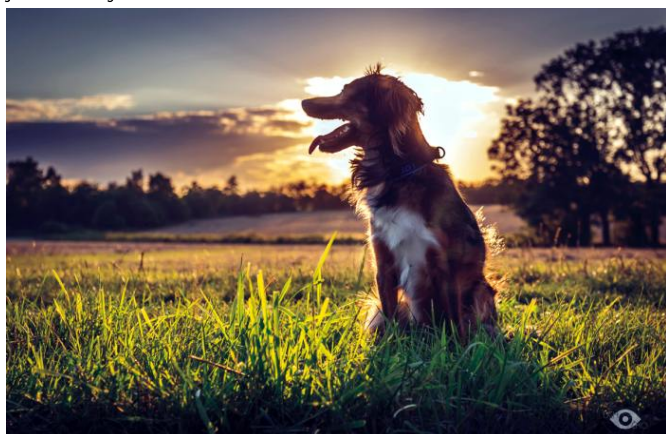
## Trpíte vážnou poruchou zraku. Šlo o vrozenou vadu?

Na zrakovou vadu přišli mí rodiče zhruba v mých pěti letech, lékař zjistil myopii, která se ale u mě vyvíjela degenerativním způsobem a velmi rychle mi přibývaly dioptrie. Prošel jsem mnoha operacemi, ale vzhledem k vážnosti mé nemoci došlo v roce 2003 k roztržení sítnice na levém oku, které se už bohužel nepodařilo zachránit. Musel jsem se

s tím smířit a hledat způsoby, jak si pomoci, abych i přes slabý zrak na pravém oku viděl ceny v obchodech, jízdní řády a další věci v životě důležité.

## Přesto jste se s hendikepem dokázal vyrovnat, dokonce fotíte, vystavujete...

Vyrovnat se mi s tím nepodařilo do dneška, zrakové postižení mě neustále omezuje a trápí. Člověk by se ale neměl vzdávat, pokud přijde nějaká nemoc či omezení, naopak, měl by si najít způsob, jak s tím bojovat, normálně fungovat i nadále. Focení je pro mě způsob, kterým si přes všechno trápení dělám radost. Nikomu své fotografie nevnucuji, netvrdím, že se jedná o umění. Jen vím, že mi v životě pomáhají vidět, co nevidím, a zároveň je to koníček i dobrodružství. K "cwakání", jak tomu říkám, jsem se paradoxně dostal až v momentě, kdy se mi roztrhla sítnice a po několika pokusech o její záchranu odumřela. Nejdříve jsem používal malý digitální kompak. Kamarádi, kteří fotili, se sem tam koukli na mé cwaky a říkali, že mám zvláštní způsob zachycení obrazu. Tak vznikl můj rukopis. A proč cwak? Protože nikdy nevím, co a jak jsem zachytil.



## Přivítal jste spuštění nového bezbariérového webu RBP? Pomáhá vám tato inovace nějak konkrétně?

Jsem velmi rád, že zdravotní pojišťovna RBP takovýto web zprovoznila. Je přehledný, nehraje zbytečně moc barvami a člověka tak neruší. I písmo a jeho font jsou dostačující. Odnikud záludně nevyskakuje reklama a nerozptyluje mě v soustředění na hledání či zadávání mých dotazů.

## Z jak velké části jste odkázán na pomoc druhých?

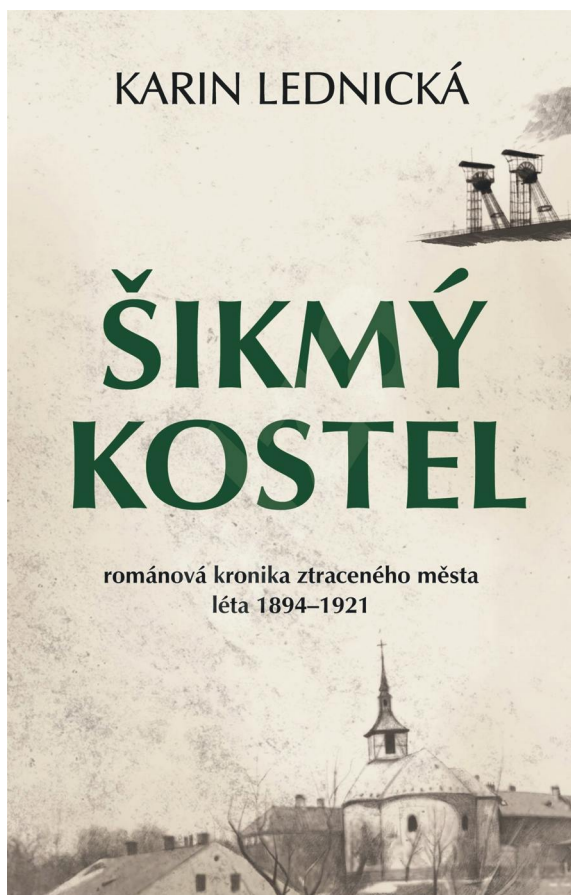
Pomoci svého okolí využívám v podstatě pořád. I když se některé věci naučíte a chcete potěšit sám sebe, že jste něco zvládli, tak potřebujete neustále něčí oči, aby vám napověděly a pomohly.

## Platí i ve vašem případě, že zdravotně postižení chtějí být společností vnímáni nikoliv se soucitem a lítostí, ale stejně jako všichni ostatní?

Ano, platí. Ale není na škodu, když je vedle vás člověk, kterého ani neznáte, a pomůže vám. Protože si všimne, že máte hendikep. Nelituje vás, ale pochopí, že na danou věc či situaci už sám nestačíte. A nabídne pomoc.

Více informací o Lubomíru Pavelčákovi a ukázky jeho tvorby najdete na stránkách [www.lichoocko.cz](http://www.lichoocko.cz).





# Vychází jedinečný román

## z prostředí ostravsko-karvinského regionu



Na sklonku února vychází román **ŠIKMÝ KOSTEL**, v němž jeho autorka **Karin Lednická** zaznamenává témata a historické události v česky psané literatuře doposud nezachycená. Z každého řádku knihy je patrné, že byla napsána s hlubokým porozuměním pro ostravsko-karvinský region, jeho rázovitou mentalitu, historii i vývoj.

V rozporu s tím, jak je zmíněná oblast mnohdy zvenčí stále vnímána, tedy jako kraj jaksi stále umouněný, plný těžních věží a jiných pozůstatků masivní těžby uhlí a návazného průmyslu, vyobrazuje autorka Karvinou a její okolí v celkovém historicko-společenském kontextu a lze říci, že tomuto kraji i jeho obyvatelům vzdává nepokrytý literární hold.

Karin Lednická pochopitelně věnuje velkou pozornost počátkům a rozmachu hornictví, ale zároveň zaznamenává i to, že díky rodu Larischovců byla Karviná místem, kam se opakovaně a ráda sjížděla evropská smetánka, kde se nacházely jedny z nejelegantnějších a nejdražších lázní v Evropě a kde se mimořádně dařilo i jiným průmyslovým odvětvím, kupříkladu pivovarnictví.

Velký prostor autorka věnuje také podrobnému a velmi sugestivnímu popisu života běžných lidí za Velké války - obecně není příliš známo, jak decimující dopad na obyvatelstvo měly tehdejší restrikce rakousko-uherských úřadů. Málo se ví také o tom, že se zde za první světové války nacházel velký lazaret, do něž nám autorka rovněž umožňuje nahlédnout.

Z historického hlediska má obrovský význam také strhující závěr románu, v němž je velmi podrobně popsán československo-polský konflikt o stanovení státní hranice. Dva roky trvající krvavá občanská válka ovlivnila život obyvatelstva snad silněji než předchozí válka světová a její negativní důsledky je v regionu možné pozorovat dodnes. Tento konflikt byl ostatně předmětem jednoho z nejvýznamnějších sporů mezi Masarykem a Benešem. Přesto všechno nebyla ani tato významná historická událost v česky psané literatuře doposud zaznamenána.

RBP, zdravotní pojišťovna si pokládá za čest, že se na vydání této unikátní a dlouho očekávané knihy podílí. Tři úspěšní luštitelé křížovky z tohoto čísla Magazínu dostanou knihu **Šikmý kostel** jako dárek.

**Pokud si chcete o románu Šikmý kostel nebo o jeho autorce přečíst více, navštivte webové stránky [www.karinlednicka.cz](http://www.karinlednicka.cz).**

## Připravujeme pro Vás nové pobočky!



Chceme mít blíže ke svým pojištěncům,  
proto v nejbližší době otevřeme nová pracoviště ve **Zlíně** a v **Ústí nad Labem**.  
Sledujte pravidelně naše [www.rbp213.cz](http://www.rbp213.cz).

Zdravotní pojišťovna RBP pravidelně podporuje projekty v oblasti prevence a zdravého životního stylu, veřejného života, kultury a sportu. Mimořádnému úspěchu a zájmu ze strany klientů se těší naše programy mobilních Stanů zdraví RBP s měřením zraku, cévního a plicního věku, vyšetřením mateřských znamének i diagnostikou tělesného složení.

## Podporujeme prevenci, zdravý životní styl, sport i kulturu

Nabídku stanovišť pravidelně upravujeme a rozšiřujeme o bloky přednášek i konzultací zacílených na fyzioterapii, zdravý pohyb, podologii a péči o zdravá chodidla, nutriční poradenství nebo odvykání kouření.

Nezapomínáme ani na osvětu dětí zaměřenou na dentální hygienu, výživu a prevenci. Včasná a správná technika péče o dutinu ústní může zabránit vzniku zubního kazu, který patří mezi nejčastější onemocnění v dětském věku. Edukace probíhá formou her a názorných ukázek správného čištění zubů s využitím dentálních pomůcek.

RBP podporuje také aktivity zaměřené na prevenci onkologických onemocnění prostřednictvím partnerství v kampani Ostře sledovaná prsa, jejíž zásadní součástí je osvěta a edukace samovyšetření prsu. Aliance žen s rakovinou prsu a členky pacientských organizací Onko - Amazonky Ostrava, Onko Niké Krnov, Onko Isis Opava, INNA Haviřov a Bellis podpořily svojí přítomností kromě lokálních Stanů zdraví RBP také akce Český běh žen a Rainbow Run.

Dlouhodobě spolupracujeme s Krevními centry v Moravskoslezském, Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji. Naléhavost podpory dárcovství si uvědomujeme s ohledem na stárnoucí kmen dárců krve v České republice. Vedle finančních příspěvků pro prvodárce, aktivní i zasloužilé dárce organizujeme i Dny zdraví zaměřené na propagaci a podporu bezplatného dárcovství krve.

Rozšiřujeme sponzorství a spolupráci při realizaci sportovní - kulturních akcí pro osoby s hendikepem. Zóny zdraví využili



v poslední době účastníci Handi Zlaté tretry, výstavy Život bez bariér i regionálních Dnů zdraví a sociálních služeb.

RBP pořádá tradičně zaměstnanecké finanční sbírky, které věnuje vybraným subjektům. Mimo jiné jsme tak podpořili Dětskou nemocnici v Brně a Kliniku dětského lékařství Fakultní nemocnice Ostrava.

### Protidrogový vlak Revolution train tour

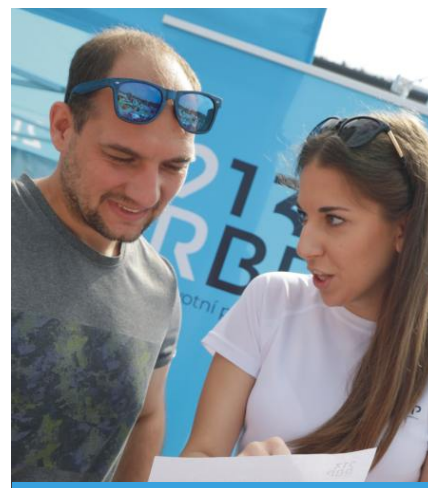
RBP je první zdravotní pojišťovnou v České republice, která se připojila k projektu Revolution train tour. "Revoluční" protidrogový vlak tvoří šest stříbrných obrněných vagonů, které ukrývají čtyři kinosály, osm interaktivních místností a v nich příběh o tom, jak snadné je propadnout drogám a jak těžké je vymáknout se ze spárů závislosti na nich. Díky zapojení diváků do reálného příběhu, emotivním situacím a interaktivnímu přístupu dokáže program zaujmout a dává návštěvníkům prostor k přemýšlení nad nebezpečím užívání legálních i nelegálních drog.



Nadační fond NOVÉ ČESKO úspěšně realizuje projekt Revolution train v jednotlivých městech a okresech, kde se projekt stává součástí programu lokální protidrogové prevence. Programem prošlo od roku 2016 již více než 160 000 návštěvníků ze 160 měst, zaškoleny byly také přes 200 místních preventistů. Projekt je na úrovni obcí, měst a okresů plně integrován do stávajících preventivních aktivit.

**Pokud jste ještě nevyužili příležitosti k návštěvě našich akcí nebo atraktivní zónu zdraví, neváhejte a přijďte se podívat.**

**V letošním roce pro vás připravujeme nové výzvy a kampaně. Sledujte proto webové stránky, Facebook a Instagram RBP, kde vás o nejbližších akcích budeme pravidelně informovat.**



# PREMIUM 213

## PROGRAM BONUSŮ A SLEV



RBP, zdravotní pojišťovna spustila 11. 11. 2019 nový program s nabídkou speciálních bonusů a slev, které klienti získají u vybraných smluvních partnerů poskytujících kvalitní služby v oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

Náš program navazuje na spolupráci s tradičními a osvědčenými firmami i poskytovateli služeb, jejichž kvalita a značkové produkty jsou ověřeny dlouholetou praxí a výborným hodnocením ze strany spotřebitelů.

Sledujte pravidelně naše webové stránky, kde se v sekci PREMIUM 213 dozvíte podrobnější informace o nabídce i soutěžích s našimi partnery.

### Jak se do programu zapojíte?

Pojištěnci RBP získají slevy a bonusy na základě předložení platného průkazu pojištěnce RBP v kamenné prodejně nebo provozovně prémiového partnera. Při nákupu na e-shopu stačí zadat speciální kód před ukončením nákupu.



**10% na celý sortiment**

**detskeboty.cz**  
Celá Česká republika

**-10 %**



**Gemini oční optika**

Hlavní město Praha, Jihočeský kraj,  
Jihomoravský kraj, Moravskoslezský kraj

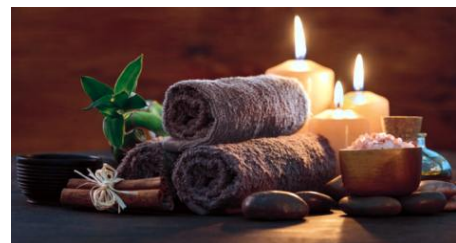
**-45 %**



**STOB**

Celá Česká republika

**-30 %**



**FyziRelaxCentrum**

Moravskoslezský kraj

**-50 %**



**Semix**

Celá Česká republika

**bonus**



**SILVER**

antibakteriální prádlo se stříbrem

Celá Česká republika

**-20 %**



**WALMARK**

Celá Česká republika

**-20 %**



**Lázeňský hotel MÁJ**

Slovenská republika

**-15 %**



**Leros**

Celá Česká republika

**-10 %**



**Lékárna AVE**

Celá Česká republika

**-10 %**



## Soutěž s partnerem PREMIUM 213

Soutěžte s námi o produkty společnosti WALMARK od značky Biopron z řady Prvních 1000 dní nového života! Vysoce kvalitní probiotické doplňky stravy pomáhají vám a především vašemu miminku v unikátním a nejdůležitějším období života.

Podrobnosti o soutěži a přínosech doplňků stravy Biopron naleznete na webových stránkách RBP, zdravotní pojišťovny.



1.



2.



3.



5.



7.



4.



6.



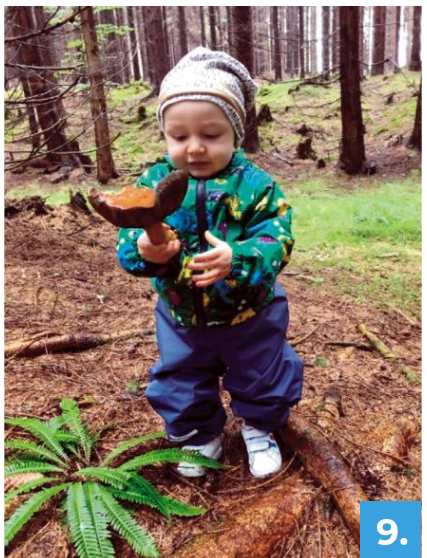
10.

# VÝHERCI FOTO SOUTĚŽE 2019

témata  
Miláči na horách  
Přírodní krásy



8.



9.

1. místo  
digitální fotoaparát  
**Andrea Kozáková**, Kopřivnice

2. místo  
horské kolo  
**Radek Boháčik**, Stonava

3. místo  
sportovní krosna  
**Jarmila Hronzová**, Vítkov

4. - 10. místo  
dárkový balíček s vitamíny  
**Alena Kanková**, Velké Albrechtice  
**Martin Zdražil**, Studénka  
**Lilien Hálková**, Ostrava  
**Luboš Myslíkovjan**, Petřvaldík  
**Petr Kučera**, Studénka  
**Hana Firla**, Haviřov  
**Andrea Brijarová**, Vítkov

1. místo /webové hlasování/  
speciální dárkový balíček s vitamíny  
**Lenka Gavendová**, Štítina

VÝHERCŮM BLAHOPŘEJEME



WEB

1.