


# Zpravodaj<sup>1</sup>2018

VOJENSKÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY ČR



## LOGOPEDIE

JAK SI PORADIT S ŘEČOVÝMI  
VADAMI DĚTÍ

### ARMY TEST NA VLASTNÍ KŮŽI

JAK JSME OBSTÁLI VE VOJENSKÉ  
ZKOUŠCE ZDATNOSTI

### DENTÁLNÍ HYGIENA

PROČ JE DOBRÉ NAVŠTÍVIT SPECIALISTU

25<sup>LET</sup>  
**VOZP**

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

# OBSAH

Rozhovor: dentální hygienistka Barbora Benediktová	4
Přijďte za námi na Facebook	7
Co umí nový Klientský portál a mobilní aplikace	8
Reportáž: Jak jsme (ne)zvládli Army test	10
Skvělé pojištění na dovolenou se slevou	15
Téma: Proč děti tak špatně mluví?	16
Preventivní programy 2018	22
Zábavné luštění pro děti	24
Křížovka o ceny	26
Kontaktní místa VoZP	28

# DOBA ELEKTRONICKÁ

Vážení klienti, milí čtenáři,

dnešní dobu bezesporu charakterizuje fenomén elektronické komunikace. Nelze před ním utéct, je zbytečné se mu bránit. I proto jsme jako hlavní cestu, kterou vám chceme zpřístupňovat náš Zpravodaj, zvolili elektronickou verzi na našem webu. Už jej tedy nebudete dostávat do schránek, nicméně kdo se – stejně jako já – při čtení časopisu přece jen neobejde bez listování papírovými stránkami, tomu je tištěný Zpravodaj k dispozici na našich pobočkách a jednatelstvích.

Zdaleka to však není jen tento magazín, v čem se Vojenská zdravotní pojišťovna, pokud jde o on-line komunikaci, výrazně posunula. Na dalších stránkách vám představujeme dva nové nástroje, pomocí nichž můžete mnohé vyřídit se svojí zdravotní pojišťovnou na dálku, a navíc získáte dokonalý a neustále aktualizovaný přehled o své zdravotní péči, lécích a také o tom, kolik to všechno stojí. To vše a mnohé další užitečné funkce obsahuje webový Klientský portál a na něj navázaná mobilní aplikace Zdraví na klik. Vřele doporučuji se do nich zaregistrovat.

Zpravodaj však už tradičně kromě novinek z naší pojišťovny nabízí i spoustu zajímavého a poučného čtení. Rodičům určitě přijdou vhod zasvěcené informace a rady v hlavním tématu čísla, které se tentokrát zabývá pohříchu velmi rozšířenými řečovými vadami dětí. Ty jsou mimochodem jedním z neblahých průvodních jevů naší „doby elektronické“. Ve spolupráci s klinickou logopedkou Irenou Šachovou chystáme na letošní podzim logopedickou publikaci pro děti a rodiče. Ukázku z ní najdete v závěru tématu.

Velmi poučný je však také rozhovor na téma dentální hygiena. A výzvou zejména pro mnohé z nás, kteří pracovní den trávíme v kancelářích, může být reportáž z Army testu – vojenských zkoušek fyzické zdatnosti uzpůsobených široké veřejnosti. Samozřejmě ani tentokrát nezapomínáme na děti, pro které je připraveno zábavné luštění.

Příjemné čtení.

**JOSEF DIESSL**  
generální ředitel VoZP

Zpravodaj Vojenské zdravotní pojišťovny ČR  
Vydává VoZP ČR jako periodikum  
Drahobejlova 1404/4, 190 03 Praha 9, tel.: 844 888 888

REGISTRACE: MK ČR E 15576, řídí redakční rada VoZP ČR  
REDAKCE: Jan Mates, Renata Pavlíčková, Veronika Vilímková  
GRAFIKA: Martina Bubáková

Časopis je neprodejný a je k dispozici na kontaktních místech VoZP ČR nebo v elektronické verzi na [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz).





# ZABLÁCENÉ BOTY LEŠTIDLEM NEVYČISTÍTE

## SE ZUBY JE TO STEJNÉ

text: RENATA PAVLÍČKOVÁ,  
foto: MARTIN ŠTĚRBA

### Jak vás napadlo vybrat si poměrně novou profesi dentální hygienistky?

Že budu pracovat ve zdravotnictví, mi bylo jasné od malička. Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu a po menší odbočce jsem zakotvila na bakalářském studiu oboru dentální hygienistka na 3. lékařské fakultě UK. Popravdě jsem trochu váhala mezi tím, zda se stát nutriční terapeutkou, nebo hygienistkou. Nejdřív ale byly přijímačky na dentální hygienistku a ty pro mě byly neuvěřitelně těžké. Tak jsem si řekla, že pokud uspěju, už se nikam jinam nehnu. A uspěla jsem.

### Obor se jmenuje dentální hygienistka, znamená to, že kluci jej nestudují?

Kluci samozřejmě tento obor studují, není jich přirozeně tolik jako holek, ale myslím si, že jim to jde náramně.

### Co je základem profesionální dentální hygieny?

Základem je odstranění zubů nánosy, povlaky, zubní kámen, pigmenty, prostě všechno, co tam nepatří. Hlavním cílem dentální hygieny jsou zdravé, čisté zuby a zdravé dásně. Ovšem neméně důležité je každého individuálně školit ve způsobu, jak o své zuby má pečovat. Musím říct, že práce s každým pacientem je vysoce individuální, takže žádná nuda.

### Znamená to, že bezchybná zubní hygiena mi zaručí opravdu zdravé zuby?

Bude mít na zdraví vašich zubů rozhodující vliv, ale tak jednoduché to zase není. Hodně důležité je třeba taky to, co jíte. Každý ví, že časté požívání sladkostí zubům neprospívá, a stejné je to třeba s kyselými nápoji. Ale platí, že pokud budete jíst všeho s mírou a budete se správně starat o své ústní zdraví, tak se zas tolik neděje. Po džusu je třeba dobré se napít čisté vody z důvodu rychlejšího vyrovnání pH v dutině ústní. Podobný účinek má i žvýkačka bez cukru. Opomíjet bychom neměli ani fluoridy, které se zabudovávají do zubní skloviny, a tak chrání zuby před zubním kazem.



Říká o sobě, že je na pacienty drsná, protože jen tak je donutí, aby se o své zuby začali konečně pořádně starat. Co však na ní zaujme nejvíc, je její nakažlivý optimismus. A když prohlašuje, že se těší na každého pacienta, tak jí to člověk prostě věří. BARBORA BENEDIKTOVÁ se před lety rozhodla stát se zubní hygienistkou a zatím toho nikdy nelitovala.

### Můžeme si projít ošetření ve vaší ordinaci krok pro krokem?

Při první návštěvě vyplním s pacientem anamnestický dotazník. Zeptám se, jestli nemá např. astma nebo kardiostimulátor, což by znemožnilo některé výkony. Následně začnu vyšetřovat – zjišťuji množství zubního plaku, kamene, přítomnost zubního kazu, zánětu dásní či parodontitidy. V určení závažnosti případného zánětu dásní mi pomůže změření indexu krvácivosti. Čím menší číslo vyjde, tím je to lepší. Další index, který zjišťuji, je parodontální. Pak svá zjištění proberu s pacientem, vysvětlím, co a proč je třeba udělat, a pustím se do ošetření. Někdy to samozřejmě nejde všechno najednou, takže si vytvoříme léčebný plán. Tím nejběžnějším

výkonem je odstraňování zubního kamene. Ten největší odstraním ultrazvukovým přístrojem, menší škrabkou a po vyléčení zánětu dásní a vyřešení zubních kazů může přijít na řadu oblíbené pískování, které zajistí vyleštění, zahlázení povrchu, prostě dokonalou čistotu.

### Co obsahuje ten písek?

To je speciálně modifikovaná soda bikarbona, je jí několik druhů a je upravená tak, že při správném pískování nepoškozuje zubní sklovinu.

### Takže když nebudu mít čas k vám zajít, můžu si doma vykloukat sodou bikarbona? Návodů na internetu najdu dost.

Ne, prosím vás, to nedělejte! Kromě speciálního složení sody se používá taky speciální pískovačka, která pracuje rychlostí asi 800 km za hodinu při dopadu prášku na povrch, zub hezky čistí, ale zároveň se z povrchu odráží. Když to budete zkoušet doma, hrozně si tím ublížíte, obrousíte si tvrdou zubní tkáň, neúnosně zvýšíte citlivost zubů, a pak už to nebudete řešit se mnou, ale se stomatologem různými výplněmi. Ty rady, co čtu na Facebooku, jsou fakt šílené a nebezpečné.

### Neodborné rady se často týkají i bělení zubů. To taky zajišťujete?

Samozřejmě a platí zase zásada, že bělit se dají až dokonale čisté zuby bez kazů a zánětu dásní. Pak můžu nabídnout bělení tady v ordinaci, kde mám speciální bělicí gel plus dentální bělicí lampu. Její použití je hlavním rozdílem oproti domácímu bělení, které vám taky můžu nabídnout. Ideální je podle mě kombinace obojího, začít v ordinaci a pokračovat doma.

### Hodně dětí, ale i dospělých dnes nosí zubní rovnátka. Jak se udržuje čistota zubů pod nimi?

To je vážně často problém. Pro spoustu lidí je těžké si vyčistit svoje vlastní zuby, tak co teprve s rovnátky – s těmi zámky, kroužky, oblouky. Děti i dospělí samozřejmě ke mně s rovnátkou chodí a je to vážně nutné, ale někdy je stav jejich zubů a dásní opravdu alarmující. Je hezké mít rovné zuby, ale rovné a zdravé, ne rovné a demineralizované, spojené se zánětem dásní, popř. parodontitidou.

### Jak a kdy začít s péčí o zuby dětí?

Úplně ideální je, když přijde těhotná maminka a v rámci jejího ošetření už jí vysvětlím, jak pečovat o dutinu ústní dítěte, které se jí narodí. Vhodné je po každém kojení vytírat pusinku miminka vlhčenou gázou, kromě čistoty to přispívá k tomu, že si dítě zvyká na to, že se do dutiny ústní zasahuje. Když jde maminka na hygienu zase po půl roce, může vzít miminko s sebou a zase si povíme

a ukážeme, co a jak. Pak rostou první zoubky, a to už se používají pomůcky, nejdřív kartáček prstáček, postupně pak dětský kartáček, a hlavně je třeba pravidelně a důsledně čistit a čistit. A to především rodiče, my sice dítěti ukážeme a nacvičíme s ním, jak by správné čištění zoubků mělo vypadat, ale dokud nemá úplně vyvinutou jemnou motoriku, je velice důležité, aby dočišťovali rodiče.

### Kartáček je základ dentální hygieny. Už jsem slyšela mnoho protichůdných názorů, jaký musí být. Tak jaký tedy?

Tak na to je spousta názorů. Každopádně základem je malá hlavička pro individuální čištění zubu, aby každý zub byl vyčištěný zvlášť. Další zásadou jsou rovně střížená vlákna, ne kombinace krátkých a dlouhých, to dráždí neúměrně dásně a může poškodit i zubní tkáň. Co se týká tvrdosti, úplně nejměkčí u zdravého člověka nedoporučuji, podle mého zkušeností neodstraní všechny nánosy. Jiná je situace u lidí např. s velkým zánětem dásní nebo před stomatologickou operací nebo po extrakci – tam je určitě co nejměkčí kartáček na místě. Nejlepší je jako u všeho zlatá střední cesta, ani ne moc měkký, ani ne moc tvrdý. A nezapomínat vyměnit při opotřebení. Taky je dobré kartáček vyměnit po nemoci, třeba po chřipce a jiných infekcích.

### A co elektrický kartáček?

Ani na to není jednoznačná a jednoduchá odpověď. Podle pohybu hlavice se elektrické kartáčky rozdělují na rotační, rotačně-oscilační a sonické. Úplně nezavrhují ani jeden typ, ale všechny vyžadují, aby se uživatel naučil s nimi správně zacházet.

### Ke kartáčku patří pasta. Je důležitý její výběr, nebo je jedno, jakou si čistím?

Pokud člověk nemá absolutně žádný problém, tak to vlastně jedno je. Měla by však obsahovat dostatečné množství fluoridů, a naopak by se měl člověk vyhnout pastám, které obsahují různé alergeny a podobně. Pokud má ale někdo nějaký problém co se týče kazivosti, zánětu dásní nebo parodontitidy, tak je potřeba, aby používal speciální pasty, které budou cíleně chemicky působit na dásně a zuby. Na to pacienta samozřejmě upozorním.

### Už si pomalu zvykáme, že kartáček není jedinou nezbytnou pomůckou na dentální hygienu. Tak co ty další?

No jasně, s kartáčkem už si vážně nevystačíme. Tím vyčistíte zub zepředu a zezadu, ale mezi zuby to zůstane nevyčištěné. To, že mezi zuby zůstane zaseklé jídlo, je ještě to nejmenší, co nás trápí. Hlavně se tam dostanou plak a bakterie. Mezizubním kartáčkem a zubní nití se všechno krásně odstraní. Důležitý je ovšem rozměr



mezizubního kartáčku, moc malý se ani nedotkne stěn zubů, moc velký mezizubní prostor traumatizuje, to je taky špatně. Je potřeba změřit mezery a používat správnou velikost, přesněji řečeno správné velikosti, protože můžete potřebovat jeden, dva nebo třeba pět různých velikostí. Já mám tři a jeden z toho jenom na jeden mezizubní prostor. Nepostradatelný na dočištění špatně dostupných prostor je jednosvazkový kartáček. Možná už to zní trochu divoce pro toho, kdo zatím používá jen ten základní kartáček. Proto taky nenasazují do boje vše naráz. Až když si pacient zvykne na jedno, přidám další.

### To jste hodná. A jak často by měl člověk na dentální hygienu chodit? Našla jsem zase trochu protichůdné rady.

Zdravý člověk ideálně dvakrát ročně. Je dobré synchronizovat návštěvu u hygienistky s preventivní prohlídkou u stomatologa, tedy ke stomatologovi jít s čistými zuby. Často ke mně lidé chodí taky před kontrolou rovnátek. Aby nedostali vynadáno na rovnátkách, jdou si nechat „vynadat“ ode mě.

### Co vás baví na vaší práci nejvíc?

Lidi. Baví mě si s nimi povídat a baví mě, když vidím, jak se postupně zlepšuje stav jejich ústní dutiny, jak se krásně naučí čistit zuby všemi pomůckami a že z toho sami mají moc dobrý pocit. I když jsem jedna z těch drsných hygienistek, která lidi postraší, vynadá jim, tak mě těší, že se pak chytou za nos a začnou čistit pořádně a sami se zajímají, co a kde ještě lze vylepšit. Pacienti sami cítí změnu, vidí, že dásně už nekrvácí, že je nemají zarudlé a nateklé, mají mimo jiné i svěžejší dech. Pak už si vlastně vytvoříme ten osobní vztah a je to úplně o něčem jiném.

### A taky vás určitě něco štve...

Nepříjemní lidé (*smích*). Když třeba pacient přijde s tím, že chce vypískovat kámen. Nejde mu o to, aby měl čisté a zdravé zuby, ale někdo mu řekl, že pískování je úžasné a skvělé. Já mu vysvětluji, že to nemůžu vypískovat, protože má zubní kámen a zánět dásní, a on to nechce pochopit a je naštvaný, či dokonce agresivní. Tak to nemám ráda. Vypískovat kámen prostě nejde, pískují se zuby, ne kámen. To je, jako by si koupil krém na boty a chtěl s ním vyleštit boty celé od bahna. Ale nestěžuji si, takové pacienty jsem zažila jen párkrát, takže se to dá přežít.

## ZUBNÍ PLAK

(bakteriální plak) je měkká a do jisté míry neviditelná vrstva, která se tvoří na zubech a hlavně na okrajích dásní. Usazují se zde také mikroorganismy způsobující rozklad sacharidů na organické kyseliny, které spolu s bakteriálními enzymy odvápní sklovinu, což způsobuje zubní kaz.

## ZUBNÍ KÁMEN

se tvoří ze zubního plaku, na kterém se ukládají minerální látky ze slin a zbytků potravin. Původně měkký a snadno odstranitelný povlak již nelze odstranit za pomoci zubní pasty a kartáčku. Ze zubního kamene se uvolňují látky, které jsou pro dásně dráždivé a agresivní. Zubní kámen nezpůsobuje bolest, ale je příčinou zánětu dásní a ten už bolestivý je.

## PARODONTITIDA

Je zánětlivé onemocnění závěsného aparátu zubů, který je tvořen dásní, ozubíci, cementem a alveolárním výběžkem. Toto onemocnění může skončit až ztrátou zubů. Příčinou je působení mikroorganismů, jejichž množení podporuje zubní plak a zubní kámen.



### Bc. BARBORA BENEDIKTOVÁ

Povolání: dentální hygienistka

Věk: 25

Studium: 3. lékařská fakulta UK Praha,

obor: dentální hygienistka

Působíště: Elitdent s.r.o., Říčany u Prahy



## JAK NA ZDRAVÉ ZUBY

- ✓ Čištění 2× denně správnou technikou
- ✓ Správně vybrané a naměřené pomůcky na čištění
- ✓ Vyvážená různorodá strava
- ✓ Omezení cukrů a kyselých potravin
- ✓ Kontrola u stomatologa 2× ročně
- ✓ Ošetření na zubní hygienu 2× ročně

**VoZP přispívá na dentální hygienu dospělým i dětem 400 Kč ročně.**

## CO ZUBY OHROŽUJE

# PŘIJĎTE ZA NÁMI NA FACEBOOK

**Chcete vědět, co je nového ve vaší zdravotní pojišťovně? Jaké výhody nabízí klientům? Nebo se potřebujete na cokoli zeptat? Tak neváhejte a přijďte na naši facebookovou stránku.**

Exkluzivní sleva pro klienty VoZP na lékárenském nákupním portálu, tisícikorunový příspěvek pro nastávající maminky, pozvánka na skvělou rodinnou akci nebo třeba ambiciózní sportovní plány mistra světa na kajaku Josefa Dostála inspirované Ester Ledeckou... To je jen malá ukázka toho, o čem jste se v posledních týdnech mohli dozvědět na facebookovém profilu Vojenské zdravotní pojišťovny.

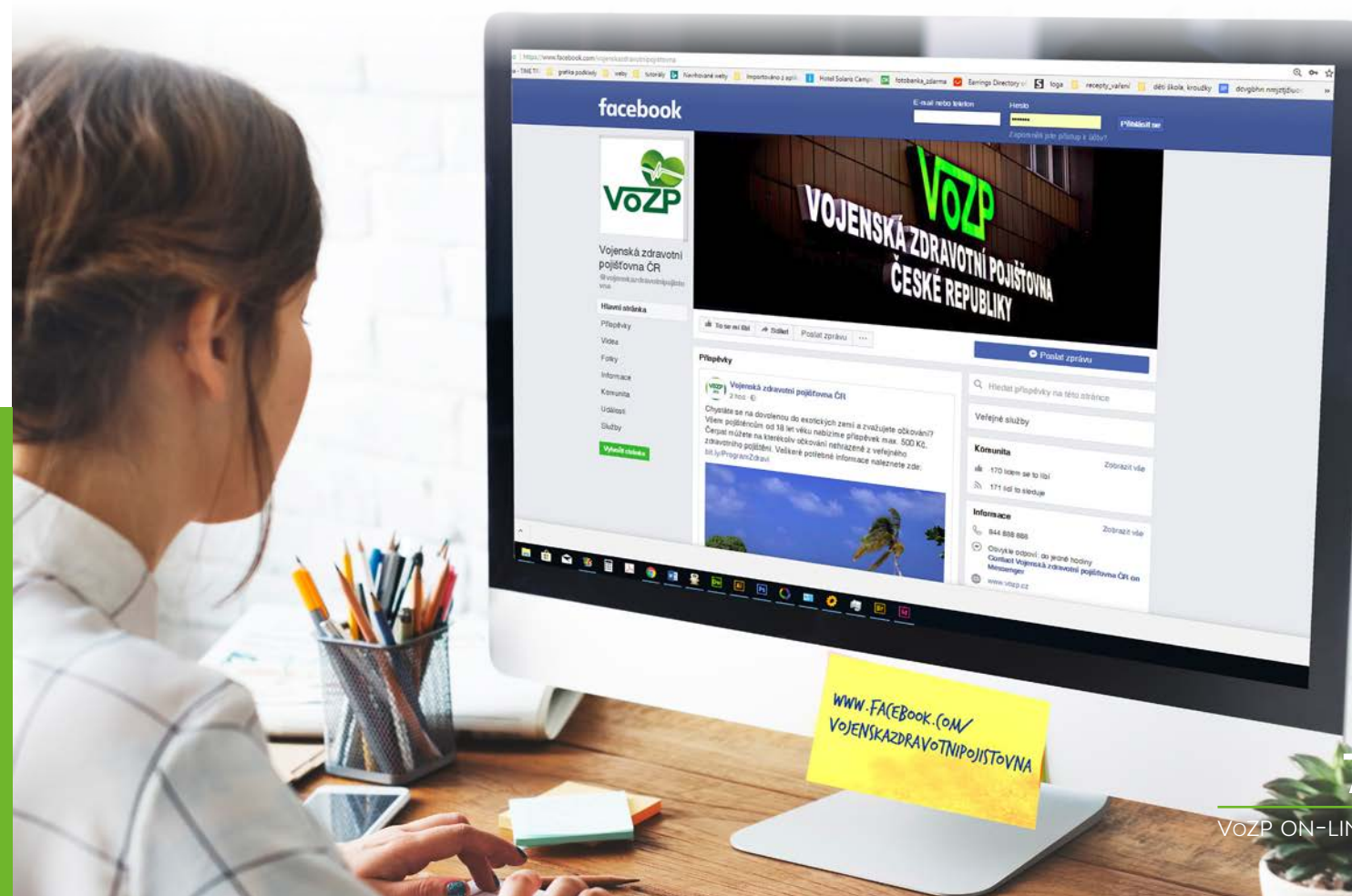
Všem klientům, kteří stejně jako my propadli kouzlu sociálních sítí, nabízíme naši facebookovou stránku jako další komunikační prostor. Na Facebooku jsme

on-line téměř nepřetržitě. Pokud preferujete rychlou písemnou komunikaci přes on-line zprávy nebo formou krátkého příspěvku, je pro vás tato cesta ideální. Velmi stojíme i o vaše nápady a postřehy a těšíme se na komentáře pod příspěvky.

Na Facebooku budeme pravidelně informovat o všech novinkách, které se týkají zdravotního pojištění a benefitů nebo souvisejí se změnou předpisů, a také budeme pořádat soutěže na různá témata.

Tak přijďte na [www.facebook.com/vojenskazdravotnipojistovna](http://www.facebook.com/vojenskazdravotnipojistovna) a čtěte, prohlížejte, lajkujte, komentujte a pište nám.

Těšíme se na vás na Facebooku!





## KLIENSKÝ PORTÁL VoZP

# PŘEPÁŽKA NA VAŠEM MONITORU

Získat mnoho informací o zdraví a zdravotním pojištění a vyřídit na dálku různé administrativní záležitosti umožňuje klientům VoZP už několik měsíců nový Klientský portál. Stačí jedna návštěva na pobočce kvůli registraci a ověření osobních údajů a pak už můžete využívat všech výhod on-line komunikace. Těm, kdo chtějí využívat spíše mobilní zařízení, zpřístupní portál všechny funkce nové mobilní aplikace Zdraví na klik (o ní více na protější straně).

## JAK SE ZAREGISTROVAT

Klientský portál je vlastně virtuální přepážkou VoZP. Najdete jej na internetové adrese <http://mp.vozp.cz>. Protože umožňuje on-line přístup ke zdravotním údajům klienta, což jsou nejpřísněji chráněná data, je nutné se přijít zaregistrovat osobně a prokázat svoji totožnost. Na kterémkoli kontaktním místě VoZP po celé ČR (viz poslední strana Zpravodaje) vám zaregistrujeme mobilní zařízení a e-mail, na který pak dostanete unikátní přihlašovací údaje.

## FUNKCE PORTÁLU

### ✓ Osobní účet

Kolik stálo vaše ošetření, léky, hospitalizace nebo třeba doprava do nemocnice?

Poskytnutá a proplacená péče se zobrazuje podle jednotlivých oblastí (ambulance, nemocnice, doprava apod.).

### ✓ Žádost o vydání průkazu pojištěnce

V případě ztráty či poškození průkazu pojištěnce (karta EHIC) může klient na portálu požádat o vydání nového.

### ✓ Podání přehledu OSVČ

Přes portál mohou osoby samostatně výdělečně činné vyplnit a odeslat formulář „Přehled OSVČ“.

### ✓ Přehled plateb pojistného osob (OSVČ, OBZP)

Zde se zobrazuje platební bilance plátce k aktuálnímu dni.

### ✓ Bezdlužnost

Přes portál lze odeslat žádost o potvrzení o neexistenci dluhu u VoZP, které je nutné například při vyřizování úvěru v bance nebo k účasti v soutěži o veřejnou zakázku.

### ✓ Přehled pojistných dob pojištěnce

Zobrazí se přehled všech pojistných dob (platebních povinností).

### ✓ Body ve Věrnostním klubu

Členové Věrnostního klubu VoZP vidí aktuální stav svého bodového konta.

Podrobnější informace o Klientském portálu a registraci do něj získáte na adrese [www.vozp.cz/portal](http://www.vozp.cz/portal).



# USNADŇUJEME VÁM CESTU KE ZDRAVÍ

## S MOBILNÍ APLIKACÍ ZDRAVÍ NA KLIK:

- ✓ máte dokonalý přehled o své zdravotní péči i jejich cenách
- ✓ vidíte předepsané léky
- ✓ naplánujete si lékařské prohlídky
- ✓ najdete nemocnici nebo ordinaci lékaře v okolí
- ✓ zobrazíte svoji kartičku pojištěnce
- ✓ přivoláte pomoc na konkrétní adresu nebo souřadnice

## INSTALACE A REGISTRACE TELEFONU

- ✓ **Aplikaci Zdraví na klik** si můžete stáhnout zdarma na *Google Play* (pro zařízení se systémem Android) nebo na *App Store* (pro zařízení se systémem iOS).
- ✓ **Pro zpřístupnění všech funkcí je nutné:**
  1. být nebo stát se pojištěncem VoZP
  2. být zaregistrován na Klientském portálu VoZP ČR (viz předcházející strana),
  3. na Klientském portálu VoZP ČR registrovat mobilní telefon:
    - v telefonu v mobilní aplikaci přes tlačítko „Přihlášení“ proveďte „Registraci“
    - zadejte „Uživatelské jméno“ a libovolný „Název zařízení“ (například „muj mobil“)
    - na Klientském portálu VoZP v záložce „Nastavení – Správa mobilních zařízení“ povolte toto zařízení
  4. na telefonu v mobilní aplikaci přes tlačítko „Přihlášení“ zadejte uživatelské jméno shodné s uživatelským jménem pro Klientský portál VoZP a heslo (při prvním spuštění aplikace je nutné si heslo zvolit).





# ARMY TEST NA VLASTNÍ KŮŽI

BEZ TRÉNINKU NEPROJDETE

text: RENATA PAVLÍČKOVÁ,  
foto: MARTIN ŠTĚRBA

**Projekt, který široké veřejnosti zpřístupňuje každoroční fyzické testy vojáků, podporuje VoZP od začátku. Nastal čas si ho vyzkoušet.**



Je teprve 10. května, ale sluníčko nad atletickým oválem Základní školy Litoměřice pálí jako v pokročilém létě. Zdejší žáci mají dnes trochu jinou hodinu tělocviku, než na jakou jsou zvyklí. Skupinky šestáků se přesouvají od hrazd (výdrž ve shybu) ke karimatkám (leh-sedy) a pak dál na dráhu, kde je čeká nejobávanější disciplína – dvanáctiminutový běh.

Zpovzdálí vše přísným zrakem pozoruje muž ve vojenské uniformě se čtyřmi hvězdičkami na hrudi a nášivkou RANGER na rukávu. Ludvík Cimburek je velitel rotы aktivní zálohy 601. skupiny speciálních sil a současně tajemník Asociace pro podporu aktivní zálohy, pod jejíž záštitou se už druhým rokem koná na mnoha místech v Česku Army test.

O tomto projektu, jehož je VoZP od počátku partnerem, jsme psali už v minulém čísle Zpravodaje. Tehdy se ještě dařilo oddalovat nevyhnutelné a čelit výmluvami na časovou zaneprázdněnost otázkám kapitána Cimburka, kdy už na Army test přijedeme i my z vojenské pojišťovny.

Jen pro připomenutí: Army test spočívá v tom, že si veřejnost může pod dohledem profesionálních vojáků nebo členů aktivní zálohy vyzkoušet skutečné fyzické testy, kterými musí každoročně procházet příslušníci české armády. Pro muže a ženy od 18 let přitom platí stejné limity jako pro vojáky. Děti a teenageři od 6 do 17 let mají disciplíny i hodnocení přizpůsobené věku. Smyslem je

motivovat hlavně děti a mladé lidi, ale i jejich rodiče, aby nezanedbávali pohyb a pracovali na své kondici. A nutno říct, že právě přítomnost „uniformy“ nejen na děti jaksi podprahově funguje. Před vojáky se zkrátka každý snaží trochu víc vytáhnout.

Army test je však nemilosrdný v tom, že prověřuje zdatnost komplexně. K získání zeleného gumového náramku je totiž nutné dosáhnout alespoň známky „3“ ve všech pěti disciplínách, stačí jedna čtyřka a celý test je ztracený. Co naplat, že uděláte dost shybů a kliků, když máte ochablé břišní svalstvo nebo vám v polovině běhu dojde dech. Smůla, neprošel!

Vyzábělý vytrvalec zase uběhne za dvanáct minut 3,5 kilometru, ale na hrazdě visí jako slíva a nahoru se nevytáhne. Neprošel!

Naopak pro ty nejlepší je určen černý náramek, který získá pouze ten, kdo nepřekročí v součtu známek číslo 7 (např. tři jedničky a dvě dvojky).

## NÁŠ TÝM

Marná sláva, taková zdravotní pojišťovna, to je převážně spolek ouřadů, bílých límečků či snad trochu pejorativně kancelářských krys. Což nám poskytuje příležitost zjistit, jak si lidé, kteří v práci moc pohybu nemají, povedou. A protože největší zastoupení na Army testech mají děti, tak jsme do týmu přibrali i sedmiletého prvňáka Martina.

## Náš tříčlenný tým tedy tvořili:



**Zuzana KUBINOVÁ (37 let)**, referentka kontroly výběru pojistného VoZP

Zuzana si se sportem rozumí. Štíhlá, od pohledu vytrénovaná postava. Zuzka pravidelně běhá a jezdí na kolečkových bruslích, ani ostatní sporty jí nejsou cizí – kolo, lyže atd. Asi i proto přichází na kolbiště se širokým úsměvem a ten jí neopustí po celou dobu.



**Jan MATES (41 let)**, vedoucí oddělení marketingu VoZP

Honza má sport rád. Bojuje však s nedostatkem volného času a životospráva taky není právě ukázková, jak prozrazuje vybourané triko. Pozitivní zjištění, že do práce a z práce jezdí pravidelně na koloběžce, trochu kalí skutečnost, že to má jen asi 900 metrů. Jinak provozuje běžné sportovní aktivity (lyže, kolo, in-lin) převážně se svými dvěma syny. I Honza přichází na klání s úsměvem, za ním však nejde přehlédnout obavy z věcí příštích.



**Martin MATES (7 let)**, žák 1. třídy základní školy

Martínek je Honzův syn, sportuje moc rád a na rozdíl od táty pravidelně a dost intenzivně. Chodí na atletiku a na tenis, na kole už zvládne i obtížnější terény, ve škole hraje florbal, v zimě na sjezdovkách začal ujíždět i mámě, se kterou se už vydává také na běžky. Baví ho prostě úplně všechno a na Army test se opravdu těší.

## JDEME NA TO

Každý z našich borců má nastavena kritéria pro svoji genderovou a věkovou kategorii. Nejen hodnocení, ale pochopitelně i disciplíny a jejich provedení se trochu liší. Výkon je pak hodnocen třemi stupni: 1 (výtečně), 2 (dobře), 3 (vyhovující). Kdo nesplní, je ohodnocen čtyřkou.



**1. DISCIPLÍNA** | výdrž ve visu (děti), výdrž ve shybu (ženy), shyby (muži)

	KRITÉRIUM NA JEDNIČKU	DOSAŽENÁ HODNOTA	HODNOCENÍ	DOJMY
MARTIN	9 s ve visu	57 s*	1	„Dobrý.“
ZUZKA	20 s ve shybu	30 s	1	„Nejtěžší je se do shybu dostat, pak už v pohodě.“
HONZA	9 shybů nadhmatem	8 shybů	2	„Tak to zamrzí, ten jeden jsem ještě měl utáhnout.“

\* pak na žádost tatínka sundán, aby zbytečně neplýtl silami

**2. DISCIPLÍNA** | leh-sedy za 1 minutu

	KRITÉRIUM NA JEDNIČKU	DOSAŽENÁ HODNOTA	HODNOCENÍ	DOJMY
MARTIN	22	40	1	„Dobrý.“
ZUZKA	30	40	1	„Docela namáhavé, hlavně na tom sluníčku.“
HONZA	41	20	4*	„Strašný, strašný, strašný...“

\* hodný komisař napsal za 3, což by bylo správně v ženské kategorii, takže smůla – je to za 4

**3. DISCIPLÍNA** | běh 4x10m (děti), předklon (ženy), kliky (muži)

	KRITÉRIUM NA JEDNIČKU	DOSAŽENÁ HODNOTA	HODNOCENÍ	DOJMY
MARTIN	běh 12,8 s	12,05 s	1	„Dobrý, to byla pohoda.“
ZUZKA	předklon 0 cm	0 cm	1	„To je pro mě hodně lehké, myslím, že spouště lidí jde tohle samo.“
HONZA	25 kliků za 30 s	19 kliků	3	„Škoda, dal jsem jich 24, což by byla skoro jednička. Komisař mi jich ale pět neuznal, že jsem se prý nedotknul pětí, kterou držel pod hrudníkem. Tedy, dotknul jsem se tričkem, což ale prý nestačí. Co se dá dělat. Příště si dám pozor na provedení.“

**4. DISCIPLÍNA** | dřepy čelem ke zdi

	KRITÉRIUM NA JEDNIČKU	DOSAŽENÁ HODNOTA	HODNOCENÍ	DOJMY
MARTIN	3	15	1	„Dobrý, moc lehký.“
ZUZKA	15	20	1	„Dřepy v pohodě, jen při správném provedení trochu problém udržet rovnováhu.“
HONZA	15	15	1	„Konečně jednička, ale bohužel tohle je jen doplňková disciplína a limit splní skoro každý.“

**5. DISCIPLÍNA** | běh 6 minut (děti do 15 let), 12 minut (účastníci 15+)

	KRITÉRIUM NA JEDNIČKU	DOSAŽENÁ HODNOTA	HODNOCENÍ	DOJMY
MARTIN	950 m/6 min	1180 m	1	„Myslel jsem, že snad nedoběhnu, trvalo to strašně dlouho, už jsem nemohl.“
ZUZKA	2200 m za 12 min	2440 m	1	„Tohle bylo nejnáročnější, a to běhám pravidelně. Bylo fakt vedro.“
HONZA	2750 m za 12 min	2040 m	4	„Běhu jsem se vážně obával, naposledy jsem takhle na čas běžel na základní škole. Takže jsem spokojený, protože jsem doběhl a přežil. Nejhorší okamžik? Když mě moje milá kolegyně s úsměvem těsně před koncem předběhla podruhé!“

**JEDEN REKORD NA ZÁVĚR**

Sluníčko pořádně připaluje a naši tři sportovci už si můžou vydechnout. Zvláště běh na 6, resp. 12 minut jim dal pořádně zabrat. Výkony podali sice různé, ale dobrý pocit mají evidentně všichni. Na jednotlivé disciplíny nastupují další a další účastníci se stejným odhodláním, jaké předvedli ti naši, a kapitán předává odměny a náramky těm, kteří už dobojovali.

Testem prošlo 191 dětí z litoměřických škol, převážně žáků šestých tříd. Odpoledne si svou výkonnost otestovali i zájemci z řad veřejnosti.

**Překvapilo tentokrát něco zakladatele a organizátora testu Ludvíka Cimburka?**

„Motivace převážně většiny účastníků dosáhnout co nejlepších výsledků už mě tak nepřekvapuje, ale jeden rekord jsme dnes zaznamenali – všichni účastníci ze sportovní třídy ZŠ Ladova si odnesli černý pásek, tak to jsem zažil opravdu poprvé. Mám z toho radost.“ ▶







## ARMY TEST

Sportovní projekt, který široké veřejnosti umožňuje vyzkoušet si fyzické testy vojáků Armády ČR. Hodnocení pro děti je nastaveno tak, aby větší na test úspěšně zvládla. Požadavky se postupně zvyšují až do 18 let, kdy jsou nároky na fyzickou kondici pro muže i ženy v armádě nejvyšší. Motivací pro účastníky je hlavně možnost získat náramek Army testu: ti, kdo mají celkový součet hodnocení 8–15, dostávají zelený náramek ARMY TEST a ti nejlepší s celkovým součtem hodnocení 5–7 pak černý náramek ARMY 7 TEST.

Více informací na [www.srdceastit.cz](http://www.srdceastit.cz) a [www.facebook.com/ARMYTEST](https://www.facebook.com/ARMYTEST).



### JAK TO VIDĚL MARTÍNEK (držitel černého náramku)

Na Army test jsem chtěl jet hned, jak mi to táta říkal. Těšil jsem se, ale trochu jsem se i bál. Byla to celkem pohoda, nejhorší byl běh, na konci už jsem fakt nemohl. Jsem moc rád, že mám černý náramek, zítra ho ukážu klukům ve škole.

### JAK TO VIDĚLA ZUZKA (držitelka černého náramku)

Já jsem si test opravdu užila, i když vstoupit do armády se nechystám (smajlík). Jsem ráda, že zatím nemám žádné zásadní problémy, i když běh 12 minut byl náročný, pokud jsem chtěla dosáhnout nějakého slušného výsledku. Líbila se mi i atmosféra tam, zájemci se bát nemusí, nikdo jim hlavu za špatný výkon neutrhne a aspoň se dozvědí, kde by měli přidat.

### JAK TO VIDĚL HONZA (držitel náramku útěchy za účast)

Ačkoli jsem celkově neprošel, nemám z výsledku kupodivu až tak špatný pocit. Čekal jsem to totiž horší. Cítím, že nechybělo zase tak moc, abych to alespoň na trojku dal. Přinejmenším v běhu určitě ne, po něm jsem si vyčítal přílišnou opatrnost. Těch 160 metrů, které mi chyběly na trojku, mě mrzí, protože rezervu na zrychlení jsem měl, jak se ukázalo v poslední minutě. To jsem za sebou uslyšel dusat kolegyni a řekl jsem si, že svoji kůži neprodám lacino. Prodloužil jsem krok a zrychlil, jak to šlo, jenže ona také. A pak, v poslední zatáčce mě předběhla se slovy: „Promiň, tohle jsem si musela vychutnat...“ Zato u leh-seďů žádná rezerva nebyla, víc mi jich moje značné břicho prostě nedovolilo. Každopádně je to výzva pro některý další Army test. I já jako dospělý to vnímám jako popud, abych se sebou něco udělal, jaká motivace to teprve musí být pro děti...

## NA DOVOLENOU V KLIDU

RODINA MÁ U NÁS SLEVOU 20 % NA CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

Spolehlivé cestovní pojištění léčebných výloh a mnoha dalších nečekaných výdajů je pro klienty VoZP velmi levné a lze je u naší partnerské pojišťovny Ergo uzavřít on-line na [www.dovolenavklidu.cz](http://www.dovolenavklidu.cz) nebo na našich pobočkách.

O tom, že není radno se spoléhat na štěstí a ušetřit pár stovek na cestovním pojištění, nejpřesvědčivěji vypovídají příklady vyplaceného finančního plnění z oddělení likvidace pojistných událostí pojišťovny Ergo:

- ✚ Muž odjel do USA na dovolenou. Při skoku do bazénu si poranil páteř. Za operaci, hospitalizaci a transport do ČR (letecky s lékařským doprovodem) pojišťovna vyplatila částku 1 850 000 Kč.
- ✚ Při rekreačním volejbale v Řecku si 21letý student zlomil ruku. Bylo vyplaceno pojistné plnění v celkové výši 53 650 Kč.
- ✚ Padesátiletá paní na rekreaci v Egyptě dostala žlučnickový záchvat. Za vyšetření a předepsané léky pojišťovna vyplatila částku 9 612 Kč.

O něco lépe než ve zbytku světa jsou Češi „chráněni“ v zemích Evropské unie, Evropského hospodářského prostoru a ve Švýcarsku, kde mohou při zdravotních obtížích uplatnit svůj evropský průkaz pojištěnce. Ale pozor, tato kartička zdaleka nezaručuje, že za ně bude v zahraničí uhrazena veškerá lékařská péče.



Pozor, kartička pojištěnce poskytuje v zemích EU nárok pouze na „nezbytnou péči“, a to za stejných podmínek jako místním občanům – tedy včetně finanční spoluúčasti pacienta.

„Čeští občané mají na základě své kartičky pojištěnce v zemích EU, EHP a ve Švýcarsku nárok pouze na nezbytnou péči. Doporučuji proto vždy ještě uzavřít komerční cestovní pojištění, i když jde jen o cestu do země EU,“ říká specialista VoZP na Evropskou unii Jana Strejčková a vysvětluje: „Podle předpisů EU je léčba našemu pojištěnci poskytována vždy za stejných podmínek jako místnímu občanovi. Český občan je proto často v zahraničí povinen platit spoluúčast pacienta, která se v Česku nehradí a kterou nelze zpětně proplatit – a bývají to dost značné částky. Ze zákonného systému se nedá hradit ani případný převoz do státu bydliště.“

Uzavřít spolehlivé cestovní pojištění je přitom pro klienty VoZP velmi levné a jednoduché. Na stránce [www.dovolenavklidu.cz](http://www.dovolenavklidu.cz) si na kalkulačce v několika krocích spočítají pojistné a rovnou si mohou sjednat smlouvu on-line. Všechny potřebné informace jim přijdou e-mailem.

Například jeden dospělý má pro týdenní pobyt kdekoli v Evropě v balíčku za 154 korun neomezené léčebné výlohy a asistenční služby. V ceně je dále pojištění škody na zdraví nebo majetku jiné osoby, pojištění zavazadel proti krádeži a trvalých následků úrazu. Za dalších 154 korun na týden se lze pojistit i na adrenalinové sporty, jako je potápění do 40 metrů, rafting a kanoistika na divoké řece, bungee-jumping či vysokohorská turistika do 5 000 m n. m.

A pokud je jednou smlouvou pojištěn rodič alespoň s jedním dítětem do 15 let, už se na ně vztahuje zmíněná dvacetiprocentní rodinná sleva.



Více na [www.dovolenavklidu.cz](http://www.dovolenavklidu.cz)



# DUDLÍK VEN, ŽVÝKAČKU DO PUSY

ČÍM VŠÍM OVLIVŇUJEME VÝVOJ ŘEČI DÍTĚTE?  
A KDY JE NUTNÉ VZÍT JE K LOGOPEDOVÍ?

**Téměř čtvrtina dětí, které nastupují do první třídy, trpí poruchou řeči. Její opožděný vývoj nebo třeba problémy se sykavkami či hláskami R a Ř mohou u čerstvého školáka předznamenat spoustu potíží od nabourání křehkého sebevědomí po poruchy učení, jako jsou dyslexie či dysgrafie. Čemu a kdy věnovat pozornost, aby váš prvňák mluvil správně?**

text: RENATA MALINOVÁ, foto: JAN SCHEJBAL



**K**líčový pro rozpoznání případného nedostatečného nebo chybného vývoje řeči je třetí rok věku dítěte. „Pokud tříleté dítě nesestaví jednoduchou větu typu máma papá, mělo by navštívit klinického logopeda. Stejně tak v případě, že jeho aktivní slovník představuje pouhých deset slov,“ říká Irena Šáchová, renomovaná logopedka, která provozuje soukromou ordinaci v pražském Radotíně.

U dívek obvykle vyžívá centrální nervový systém rychleji, a zatímco některé mluví už ve třech letech v rozvířených souvětích, tříletý nemluvící chlapec není dnes žádnou výjimkou. Rodiče by však nikdy neměli spoléhat na to, že se řečové problémy s přibývajícím věkem samy srovnají. Naopak, čím dřív je začnou řešit, tím lépe.

„V českých rodinách například přetrvává názor, že se takzvané vibranty R a Ř řeší až kolem šestého sedmého roku věku dítěte, to ale není pravda,“ podotýká logopedka. Do první třídy by totiž dítě mělo přicházet již se správnými řečovými návyky a v pořádku by měla být i výslovnost všech hlásek. Nejen proto, aby se dítě nestalo terčem posměchu ze strany spolužáků, ale i kvůli minimalizaci rizika poruch učení.



do 1 roku	do 2,5 let	do 3,5 let	do 4,5 let	do 6,5 let
Dítě rozumí jednoduchým pokynům a začíná opakovat jednoduchá slova, která slyší.	Tvoří jednoduché věty, od 2 let se ptá „co je to“, rozšiřuje svou slovní zásobu.	Mluví ve větách, začíná si osvojovat stavbu vět, ptá se „proč“, dále rozšiřuje slovní zásobu. Začíná se tvořit verbální (slovní) paměť.	Dokončuje se gramatická stavba vět, dítě již chápe děj a umí ho vyprávět.	Dítě chápe složité děje, má již velkou slovní zásobu, gramaticky zvládá jednoduchá souvětí.
<b>M B P</b> <b>A E I O U</b> <b>D T N J</b>	<b>K G H C H V F</b> <b>O U A U</b>	Zvládá <b>NDTL</b> (i artikulačně) <b>Bě Pě Mě Vě</b>	Zvládá <b>NDTL</b> (i artikulačně) <b>Bě Pě Mě Vě Ň Ď ť</b> Vyvíjí se <b>Č Š Ž</b>	<b>C S Z R Ř</b> kombinace <b>ČŠŽ a CSZ</b>

## Zadáno pro rodiče a babičky

Podle odborníků jsou na tom předškoláci řečově výrazně hůř než před dvaceti třiceti lety. Trpí poruchami pozornosti a soustředění, mají špatnou výslovnost, malou slovní zásobu a jsou i manuálně a fyzicky méně šikovni. Dětem chybí přirozený pohyb, nelezou po stromech a neskáčou panáka, a když už se věnují sportu, je často jednostranný. Všechny tyto dovednosti a aktivity spolu souvisejí víc, než se zdá. Dětem totiž chybí celková koordinace, která je pro správný vývoj řeči důležitá. Co ještě děláme jinak, než dělali rodiče s námi, a není to ku prospěchu?

**Žvákání:** Určitě si vzpomenete na trumfování s kamarády, kdo z nás udělá ze žvýkačky větší bublinu. „Díky

Artikulační vady je potřeba napravit do sedmi osmi let věku dítěte, pak už může být velký problém špatnou výslovnost odstranit. Takové dítě obvykle necítí potřebu svoji výslovnost jakkoli řešit, což se promítá i do spolupráce při terapii. Větší dítě má již chybné řečové mechanismy zafixované, a navíc čím je starší, tím obtížněji svoji nesprávnou artikulaci vnímá. „Se svojí řečí je už natolik sžit, že často vůbec neslyší rozdíl mezi tím, když řekne jednu a tutéž hlásku nejprve špatně a pak naopak správně,“ přibližuje Šáchová.

Vývoj řeči v návaznosti na věk sleduje v rámci pravidelných preventivních prohlídek dětský lékař. Logopedický screening provádí ve 3., 4. a 5. roce věku dítěte, kdy by měl odhalit případné podezření na poruchu či vadu řeči a poslat dítě k logopedovi. Povědomí pediatriů v oblasti logopedie se však podle Šáchové značně liší. Někteří dětské lékaři jsou velmi erudovaní, jinde však musí podnět přijít opakovaně ze strany rodičů, než pediatr žádanku vypíše.

tomu mívaly děti stabilní čelisti, pořádně otvíraly ústa a jazyk měly oddělený od spodní čelisti. Pokud dítě umí bublinu, znamená to, že má špičatý jazyk a vibranty a sykavky mu pravděpodobně nedělají velký problém,“ vysvětluje logopedka. Jenomže některé dnešní maminky nedají dítěti žvýkačku do jeho 6 let, aby ji nespolklo. Mnoho dětí má čelist nestabilní, jazyk neobratný, a když mají otevřít ústa a dát jazyk nahoru, předsunou místo toho bradu.

**Smrkání:** Až pětina dětí neumí do 5 let smrkat. Místo toho, aby je to rodiče co nejdříve naučili, raději jim hleny z nosu nejrůznějšími pomůckami odsávají. Pro správný vývoj řeči je však důležité umět vytvořit přetlak v dutině nosní a vydýchnout ven.







Ordinace logopedky působí spíše jako herna.



Procvičování hlásky R pomocí obrázků.

**Dudlík:** Čtyř- i víceleté dítě s dudlíkem není dnes také žádná velká výjimka. Uvědomte si ale, že s dudlíkem v puse mluvit nelze. Pozdní odejmutí dudlíku způsobuje i anomálie skusu, podporuje nesprávnou klidovou polohu jazyka a má neblahý vliv na postavení mluvidel.

**Pítka:** Čím dál později dáváme dětem na pití obyčejný hrnek, kdy jazyk musí sbírat tekutinu po celé dutině ústní. Oblíbené savičky, brčka a pítka podporují pouze předozadní pohyb jazyka. Pozdě také učíme děti samostatně jíst lžící a především příborem.

**Rozměňování stravy:** Do mnohem pozdějšího věku maminky dětem jídlo mixují a mačkají nebo rovnou kupují skleničky s rozmixovaným obsahem. Takže ani čtyřleté dítě dnes často neumí pořádně žvýkat a kousat. A vlastně ani odkusovat, protože ovoce a zeleninu dětem krájíme na malé kousky. „*Děti kolikrát ani nevědí, že jablko má ohryzek,*“ poznamenává logopedka.

Napravování jakýchkoli řečových nedostatků by se mělo vždy odehrávat pod vedením zkušeného klinického logopeda, laické pokusy mohou spíše uškodit. V rodinách však stále přetrvává mylná představa, že artikulační dítěte lze zlepšit pouhým opakováním slov s hláskou, kterou dítě nezvládá správně vyslovit. Do role amatérského logopeda se často pasují prarodiče, zejména babičky. A v nácviku hlásek, hlavně důležitého vibrantu R, bývají doslova urputné.

„*U dětí s deficitem v oblasti foneticko-fonologického systému, v sémantice a větné skladbě mohou takové laické metody způsobit obtíže neurotického charakteru. Nebo může být výsledkem dítě s velkým rotacismem, tedy ráčkující dítě,*“ upozorňuje logopedka Šáchová s tím, že náprava „hrdelního R“ může trvat velmi dlouho.

Rodiny před laickým přístupem varuje a vzkazuje jim, že při logopedické terapii je nejprve třeba zkorrigovat postavení mluvidel, zlepšit hybnost jazyka, stabilitu čelisti a podobně. A především v počátečních stádiích nácviku je nutné pozorně sledovat dodržování nově nabytých motorických dovedností. Doma je pak potřeba každodenní krátký logopedický trénink. I proto by na logopedii

měl s dítětem docházet ten z rodiny, který s ním bude doma trénovat. Logoped ho zaškolí a odborně povede. „*Logopedický nácvik se často promítá i do běžného života rodiny, a proto je vhodné, aby konzultace absolvoval s dítětem jeden z rodičů,*“ doporučuje logopedka.

#### Nejčastěji napravené poruchy řeči:

- **Dyslalie** neboli porucha výslovnosti, kdy jsou některé hlásky vyslovovány špatně nebo nahrazovány jinými hláskami. Dyslalií trpí až 50 % dětí a mladistvých v logopedické péči.
- **Opožděný vývoj řeči** se týká 22 % dětí, které navštěvují logopeda.
- **Vývojovou dysfázií** neboli poruchou centrálního zpracování řečového signálu trpí až 15 % pacientů.
- K méně častým poruchám patří **koktavost, breptavost, oněmění**.

#### Logopedické kroužky? Buďte obezřetní

Protože jsou řečové problémy u dětí tolik rozšířené, snaží se na tom mnozí vydělat. Rodiče na nabídky, že se jejich dítě naučí pořádně mluvit, velmi slyší, proto zhusta využívají nabídky takzvaných logopedických kroužků. Vždy si ale pečlivě zjistěte, kolika a jakým dítětem je kroužek určený a kdo a jak ho vede. Zatímco klinický logoped absolvoval pětileté magisterské studium a následně tříleté specializační vzdělávání zakončené odbornou atestační zkouškou, kroužky může vést i absolvent několikátýdenního logopedického kurzu nebo logopedický asistent.

„*Určitě prospěšné jsou logohrátky, kde se děti věnují hrubé a jemné motorice, motorice mluvidel a rozvoji celkové koordinace. Pokud však půjde o kroužek, kde se desítky dětí s různými poruchami řeči společně učí jednotlivé hlásky, je to špatně,*“ zdůrazňuje klinická logopedka Šáchová. Podle ní je vždy potřeba zohledňovat u každého dítěte individuální fyziologický vývoj a podle něj logopedicky postupovat od lehčích hlásek ke složitějším. Jinak hrozí, že si dítě zafixuje mnoho nesprávných řečových mechanismů.



Co nejdéle udržet míček ve vzduchu na jeden nádech. Tak se cvičí dýchání k řečové plynulosti.

Kroužky jsou ošemetné i v tom, že probíhají bez přítomnosti rodičů. Dítě pak pouze přinese domů notýsek s poznámkami či list papíru s instrukcemi, podle kterých s ním mají rodiče výslovnost procvičovat. Pro laika je však téměř nemožné naučit se správný postup vyvození hlásek čtením z listu papíru.

#### Rizikové skupiny

Logopedická péče je často nezbytná u dětí s opožděným vývojem řeči, se smyslovými vadami, vrozenými vývojovými vadami, neurologickým postižením. V ordinacích logopedů však narůstá i počet dětí s poruchou centrálního zpracování řečového signálu, která se projevuje mimo jiné nedokonalou verbální pamětí, neadekvátním sluchovým a zrakovým vnímáním, nezralou grafomotorikou, poruchou spontánního vyjadřování, poruchou porozumění řeči, poruchou pozornosti, soustředění a tak dále. A možná překvapí, že na logopedii dnes docházejí i maminky s předčasně narozenými miminky, která nedokážou sát z prsu, polykat, případně jim dělá problém přechod na pevnou stravu.

Logopeda potřebují také hyperaktivní děti s diagnózou ADHD. „*U dětí s ADHD, diagnostikovaným dětským psychiatrem, se potíže s řečí projeví vždy. Mluví velmi rychle až překotně, častá je u nich breptavost,*“ popisuje Šáchová s tím, že i v těchto případech sehrává obrovskou roli přístup rodičů, tedy jestli dítěti dopřejí pohyb a kreativní činnost, nebo ho nechají prosedět hodiny u tabletu, na což

není jeho nervový systém zralý, a výsledkem je nepřiměřeně akční dítě, které neposedí a likviduje domácnost.

Samostatnou kapitolou jsou děti z bilingvních rodin, v nichž se na dítě od narození mluví dvěma jazyky, například matka česky a otec německy. Takovým dětem trvá déle, než si oba jazykové systémy ujasní a naučí se mezi nimi přirozeně přecházet. Proto vesměs všechny začínají mluvit později – ve věku tří čtyř let. Zpočátku děti oba dva jazyky míchají do sebe, vytvářejí novotvary složené z dvou jazykových kódů. Okolo 4. roku věku si již dítě většinou vytvoří mezi jazyky systém a ví, jakým jazykem s kým komunikovat. Tyto děti jsou někdy mylně považovány za opožděné, ačkoli bývají velmi inteligentní. „*U bilingvních dětí je důležité, aby na ně každý z rodičů mluvil pouze svým mateřským jazykem. Dítě tak má nejlepší podmínky k přirozenému osvojení si obou jazyků. Rozhodně však není vhodné podsouvat takovému dítěti ještě další dva či tři jiné jazyky, například formou docházky do jeslí, školky, kroužků, pakliže neutvoří větu ani v jednom z mateřských jazyků svých rodičů,*“ apeluje Šáchová. Nezralé dítě tak může být neurotizované a nelze se divit, když začne zadržovat.

O významu mluveného slova svědčí i narůstající počty dospělých pacientů. Zpravidla přicházejí k logopedovi proto, aby mohli profesně růst, v čemž jim leckdy brání třeba poruchy artikulace či plynulosti řeči. Pokud mají dospělí lidé výrazný motiv, jakým bývá právě kariérní postup, podle logopedky se sebou dokážou udělat úplně divy. ▶



# TABLETISTU POZNÁM OD DVEŘÍ

KLINICKÁ LOGOPEDKA  
IRENA ŠÁCHOVÁ VARUJE  
PŘED NEBLAHÝM VLIVEM  
ELEKTRONIKY NA PSYCHICKÝ  
ROZVOJ MALÝCH DĚTÍ.



## Pozorujete na malých dětech vliv moderních technologií?

Rodiče si s pomocí mobilů a tabletů usnadňují situaci, většinou slýchám, že je dítěti dají, protože jinak by doma nic neudělali. V naší čekárně vidám, že místo toho, aby si tam dítě hrálo, rovnou si řekne o mobil nebo tablet a rodič mu ho okamžitě dá. Dokonce i rok a půl staré dítě mívá v kočárku mobil a rodiče jsou nadšení, že umí prstíkem posouvat na displeji.

## Kolik času takto děti tráví?

Velmi často i čtyři hodiny denně, takového tabletistu poznám už od dveří. Neumí se totiž soustředit, neudrží oční kontakt, jeho aktivní slovní zásoba je velmi slabá. Pokud před takové dítě rozložím kartičky, puzzle a skládačky, je nadšené. Přestože maminka předem hlásí, že to ho bavit nebude. V některých rodinách zase neustále běží televize a dítě se kvůli tomu obtížně soustředí. Ve třech letech je ale v pořádku tak 10 až 20 minut denně u televizní pohádky. Mobil považují za vhodný od druhé či třetí třídy, aby rodiče věděli, kde se dítě pohybuje.

## K tabletu se ale děti dostávají už mnohem dřív.

Ano, protože rodiče ho používají jako pracovní nástroj, a aby dítě zabavili, tablet mu půjčí. Říkám jim, ať zkusí tablet alespoň na 14 dní odbourat či minimalizovat. Již po tak krátké době uvidí u dítěte velké pokroky. Mnohem lépe udrží oční kontakt, celkově se bude lépe soustředit a bude patrný i určitý řečový spurt. Na logopedii ke mně dochází například rodina, která na mé doporučení přestala tablet používat. A holčička, která od dvou let trávila na tabletu skoro polovinu dne, si začala krásně hrát se stavebnicemi, kostičkami, s panenkami. Maminka je nadšená, i když je to pro ni nyní mnohem náročnější.

## Mgr. IRENA ŠÁCHOVÁ

- Má soukromou logopedickou praxi v Praze-Radotíně
- Vystudovala speciální pedagogiku na UK v Praze
- Jako klinická logopedka působila v Jedličkově ústavu, v jeho školách i ve speciální mateřské škole
- Je autorkou mnoha logopedických publikací (Naučte své děti říkat L, R, Ř; Zábavná logopedie; Pohádková logopedie aj.)

## Na tabletu však najdeme i logopedické programy.

Žádné výukové počítačové modely nemohou nahradit práci rodičů s dětmi. Maminky chtějí často nějaké logopedické programy poradit, ale vždycky jim říkám, že všechny je možné použít pouze doplňkově a vždy v jejich přítomnosti. Rodiče často investují nemalé peníze do různých generátorů hlásek a slov, mluvících panenek či dětských tabletů, ale žádná z těchto pomůcek nemůže nahradit trénink mezi čtyřma očima. Leckterá hračka selektronickým hlasem může udělat spíš medvědí službu.

## Jdeme jako rodiče příkladem?

Často to tak není. V posledních třech letech přicházejí na logopedii maminky, které samy vyrostly na mobilech a mají problém přečíst si cokoli delšího, než je esemeska. Dítě vidí, jak rodiče pořád esemeskují, telefonují nebo sedí u počítače. Vnímá, že si s ním nikdo nepovídá a že nikoho nezajímá, co bylo ve školce. Rodiny mají studentské chůvy a lidová slovesnost, která se předávala díky babičkám, nefunguje. Žádný div, že děti nemluví, jak by měly.

# LOGOPEDIE HROU

ANEB OCHUTNÁVKA  
CHYSTANÉ PUBLIKACE

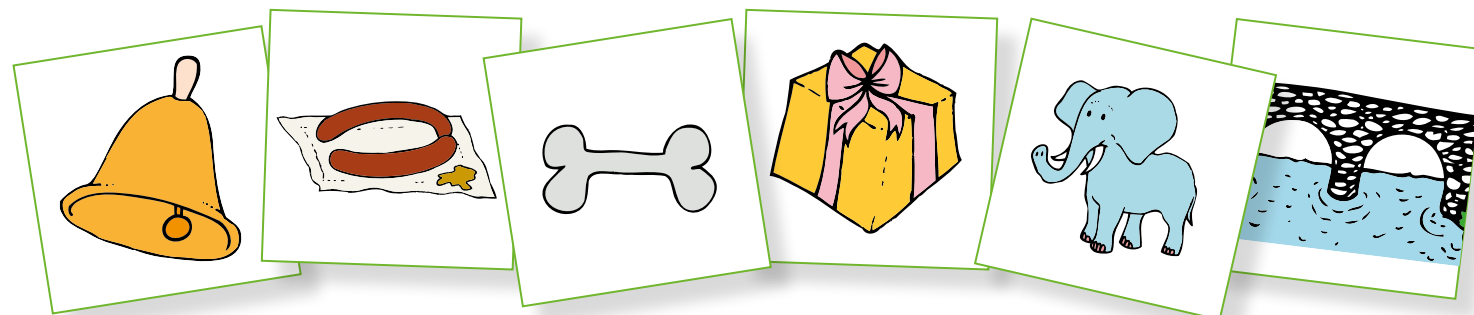
Jak vyplývá z předchozích stránek, jde to s úrovní řeči dnešních dětí docela z kopce. Hektická doba, elektronické „hračky“, příliš zaměstnaní rodiče, to všechno v důsledku plní čekárny logopedů. Jak zdůrazňuje klinická logopedka Irena Šáchová v rozhovoru na protější stránce, nic nemůže nahradit čas, který rodiče věnují aktivní komunikaci a tréninku řečových dovedností s dětmi.

Abychom vám s tím pomohli, připravujeme ve VoZP společně s Irenou Šáchovou a ilustrátorkou Evou Obůrkovou na letošní podzim logopedickou publikaci, ve které najdete množství informací, rad, návodů a také obrázkových her k procvičování líných jazýčků a napravování řečových vad. Tady je malá ukázka.

## Rýmy

Slouží k podpoře rozlišování hlásek sluchem, tedy k rozvoji tzv. fonemického sluchu. Tyto schopnosti bývají u mnoha dětí velmi nezralé a podpořit uvědomění si jednotlivých hlásek se velmi dobře daří prostřednictvím rýmujících se slov.

SPOJ DVOJICE OBRÁZKŮ, KTERÉ SE RÝMUJÍ



## Nesmyslné obrázky

Pro spoustu dětí je to atraktivní a zábavná forma tréninku řeči. I děti, které obvykle nechťejí vyprávět a sdělovat prožitky, se při popisu nesmyslných situačních obrázků rozpovídají. Z popisu takového obrázku lze vysledovat bohatost slovní zásoby dítěte – zda užívá slovesa, skloňuje podstatná jména, zda zvládá jejich rody, jednotné a množné číslo...

CO JE NA TĚCHTO OBRÁZČÍCH ZVLÁŠTNÍHO?



Ilustrace: Eva Obůrková  
www.skliba.cz



# PŘÍSPĚVKY NA ZDRAVÍ DOSTUPNÉ VŠEM

Zlatá medaile za preventivní péči z loňského roku pro nás byla velkým závazkem. Pro ten letošní jsme proto programy zdravotní prevence ještě vylepšili, zatraktivnili a zpřehlednili. I letos jsou příspěvky na očkování, pohybové aktivity, vitamíny, dentální hygienu, pomůcky pro těhotné a maminky kojenců či k předcházení nádorovým onemocněním dostupné všem bez překážek v podobě strádání bodů či kreditů.



## PROGRAM ZDRAVÍ

### OČKOVÁNÍ PROTI INFEKČÍM

VÝŠE PŘÍSPĚVKU:

- dospělí max. 500 Kč jednou v roce,
- děti do 18 let max. 1000 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: všem pojištěncům na kterékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to na kteroukoli dávku očkovacího cyklu. Příspěvek nelze čerpat na doplatek částečně hrazené vakcíny.

### OČKOVÁNÍ PROTI LIDSKÉMU PAPILOMAVIRU

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 1500 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: pojištěncům od 14 do 18 let na očkování proti lidskému papilomaviru.

### PREVENCE V TĚHOTENSTVÍ

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 1000 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: těhotným ženám na jednu z následujících položek podle jejich výběru:

- prvotrimestrální screening;
- kurz cvičení pro těhotné;
- předporodní kurz.

### VITAMÍNY PRO TĚHOTNÉ

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 200 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: těhotným ženám na vitamínový přípravek vhodný k užívání v těhotenství.

### POMŮCKY KE KOJENÍ A K PĚČI O MIMINKO

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 1000 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: rodičům dětí do šesti měsíců od narození na pomůcky pro kojení a krmení, monitor dechu a pomůcky k péči o miminko (výčet na [www.vozp.cz/prevence](http://www.vozp.cz/prevence)).

### DENTÁLNÍ HYGIENA

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 400 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: všem pojištěncům na dentální hygienu (ošetření či instruktáž).

### VITAMÍNY PRO DĚTI

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 200 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: pojištěncům od 2 do 15 let na vitamínový přípravek zakoupený v lékárně a složením odpovídající věku dítěte.

### FIXNÍ ZUBNÍ ROVNÁTKA PRO DĚTI

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 1500 Kč jednou za celou dobu léčby.

KOMU A NA CO: pojištěncům do 18 let na nesnímatelný ortodontický aparát nebo na jeho rekonstrukci a nové nasazení.

### ODMĚNY PRO DÁRCE KRVE

VÝŠE ODMĚNY: 300 až 2000 Kč ve formě poukázek

(více na [www.vozp.cz/prevence](http://www.vozp.cz/prevence)). KOMU A ZA CO: bezpříspěvkovým dárcům krve, krevních derivátů a kostní dřeně k ocenění jejich společensky prospěšné činnosti.



## PROGRAM POHYB

### PLAVÁNÍ

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 400 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: všem pojištěncům na plavání ve formě:

- permanentní vstupenky (vč. dobití čipu či karty),
- plaveckého kurzu,
- kurzu plavání rodičů s dětmi (pouze pro dítě).

### CVIČENÍ A TĚLESNÁ REGENERACE

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 500 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: všem pojištěncům na pohybové a regenerační aktivity (vč. cvičení rodičů s dětmi), jako jsou: organizovaná základní tělesná výchova, jóga, fitness, aerobic, spinning, zumba, bodybuilding, bodyforming, rehabilitační cvičení, pilates, kalanetika, sauna, masáže sportovní, rehabilitační nebo vodní, mažoretky, cheerleading, orientální tanec, fit dance, flamenco, pole dance, street dance, dechová cvičení, oxygenoterapie, zábalové koupele, čokoládové nebo bahenní zábaly, core trénink, tabata cvičení a na aktivity obdobného kondičního a preventivního charakteru.

Pozn.: Příspěvek není určen na týmové, míčové, zimní, bojové, jezdecké, motoristické, kontaktní či extrémní sporty ani na balet, kurzy společenského tance, solárium, bowling nebo na on-line kurzy pohybových aktivit.

### ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ A OZDRAVNÉ POBYTY

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 500 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: pojištěncům ve věku od 4 let do dovršení 21 let na sportovní či ozdravný pobyt (lyžařský kurz, sportovní soustředění, škola v přírodě) organizovaný mateřskou, základní nebo střední školou během školního roku. Pobyt musí trvat nepřetržitě nejméně pět dní vč. dne příjezdu a odjezdu.

### SPORTOVNÍ LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA PRO DĚTI

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 250 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: pojištěncům do 18 let na lékařskou prohlídku nutnou k členství ve sportovní organizaci, kroužku nebo klubu.

### KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO SENIORY

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 300 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: pojištěncům ve věku 65 a více let na výdaje za doplňky stravy určené výlučně k podpoře zdraví kloubů a jejich správné funkce, které byly zakoupeny v lékárně.

Pozn.: Příspěvek není určen na jiné než kloubní doplňky. Nelze jej tedy využít např. na přípravky k prevenci úbytku kostní hmoty (osteoporózy), vitamíny, hořčik apod.



## PROGRAM PREVENCE

### PREVENCE RAKOVINY PRSU

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 800 Kč jednou za 2 roky.

KOMU A NA CO: ženám ve věku od 30 do dovršení 40 let na sonografické vyšetření prsu a ženám ve věku od 40 let na mamografické nebo sonografické vyšetření prsu.

Pozn.: Ženám od 45 let je vyšetření k prevenci rakoviny prsu hrazeno každý druhý rok z veřejného zdravotního pojištění. Příspěvek je v jejich případě určen na roky v mezidobí, kdy toto vyšetření hrazené nemají.

### ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 400 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: pojištěncům ve věku od 16 let na základě potvrzení vystaveného centrem pro odvykání kouření o léčbě nebo o ukončení léčby.

### PREVENCE RAKOVINY TLUSTÉHO STŘEVA

VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 150 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: všem pojištěncům od 40 do 50 let na screeningové vyšetření k prevenci rakoviny tlustého střeva pomocí Haemocult testu, případně jiného standardizovaného testu.

Pozn.: Od 50. roku věku je vyšetření hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

### PREVENCE RAKOVINY KŮŽE

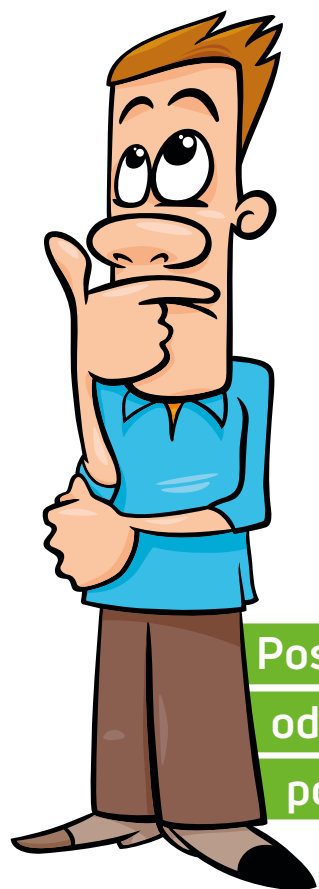
VÝŠE PŘÍSPĚVKU: max. 400 Kč jednou v roce.

KOMU A NA CO: všem pojištěncům na dermatoskopické vyšetření kožních znamének.

Podmínky čerpání příspěvků, formulář žádosti a výčet potřebných dokladů najdete na [www.vozp.cz/prevence](http://www.vozp.cz/prevence).



Najdi 7 rozdílů

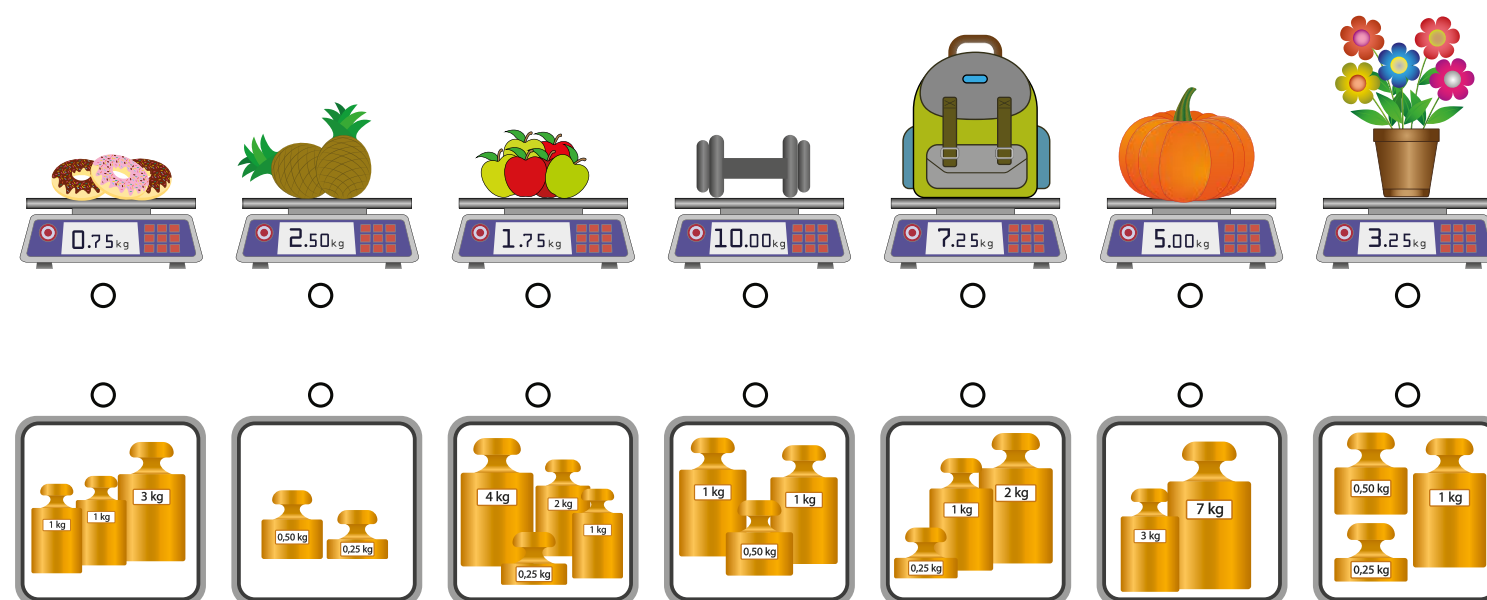
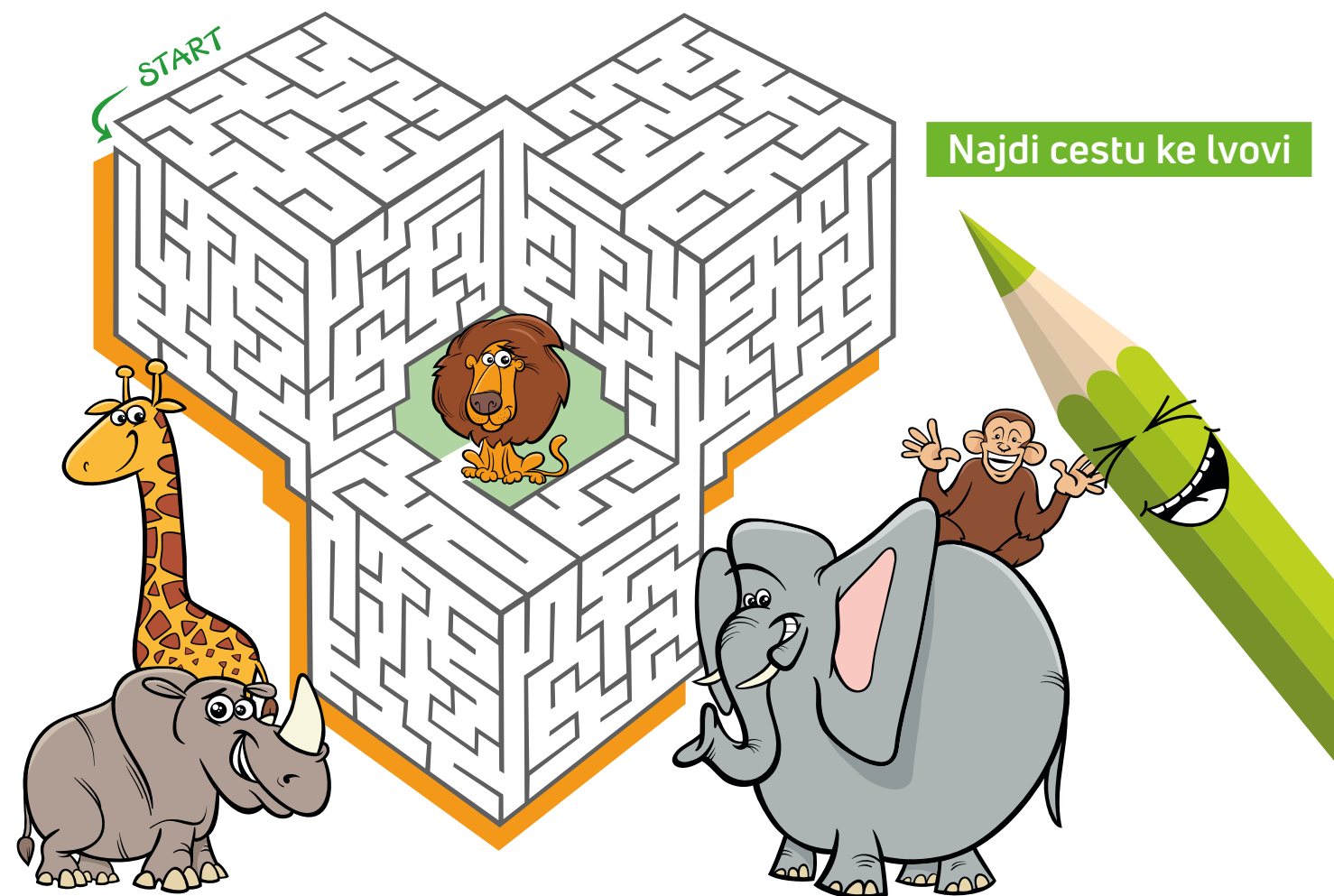


Pospoj čísla  
od nejnižšího  
po nejvyšší



# DĚTSKÝ KOUTEK

Najdi cestu ke lvovi



Přiřaď předměty k závaží





Co vzkazuje mistr světa na kajaku  
Josef Dostál v kampani  
na podporu pohybu?

Dozvíte se to v tajence.  
A pokud nám správnou tajenku  
pošlete do 31. srpna 2018 na  
e-mail: [sjelenova@vozp.cz](mailto:sjelenova@vozp.cz),  
máte šanci vyhrát Labyrint  
pohybu, skvělou knížku  
rozhovorů s neznámým  
českým fyzioterapeutem,  
profesorem Pavlem Kolářem.



# KŘÍŽOVKA O CENY

POMŮČKA: AEK ANATAS, IBER, TORR	OVINUTÍ	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY FOTBALISTY FANENKY	INFEKČNÍ ZÁRODEK	2X SNÍŽENÝ TON A	NETREFIT	INICIÁLY ZPĚVAČKY BITTOVÉ	NEPRAVDA	MECHANICKÝ VÝCVIK	KANAPE	CITOSLOVCE ODPORU	ZVÝŠENÝ TON D	AMBALÁŽ	3. DÍL TAJENKY	ČTVERECNÝ NEROST	
OŠKLIVEC					JEMNÝ ANGLICKY				PODOBNOST							
VYPSANÝ ZÁZNAM					PŮV. OBYV. PYRENEJÍ ZESÍLENÝ ZÁPOR				MLUVÍČÍ ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ							
INICIÁLY ZPĚVAČKY BARTOŠOVÉ			DEŠŤ ANGLICKY ŠPRÝM				PŘEPIS POHLEDÁVKY ŘASY				SET ČISTIT PRÁDLO					
NEŽLI			NADUTEC BYVALÁ JEDNOTKA TLAKU				DAREBA PRACOVAT S PLUHEM				POHYB VZDUCHEM ŠKRTNUTÍ MN. Č.					
	CESTOVAT AUTEM OHMATÁNÍ		EVROPSKÁ MĚNA NÁPOJ S KOFEINEM				VOJENSKÁ POCHODO- VÁ SKLADBA VZNIK						TAHLE DRAMA KARLA ČAPKA			
PODDANÝ					PEVNOST UMĚLECKÝ DRUH				NÁČRT HRA V MARIÁŠI							
DĚLKA FILMU					ANGLICKÁ DĚL. MÍRA VYRÁBĚT LÁTKU				PTAČÍ EKKREMENT SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA						ČISTIČE ZRN	
AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.			TRHAT PŘÍJEMNÝ				PUK OŠKLIVOST				BARVA V KARTÁCH LETITÍ					
SLONÍ ZUB			NILSKÝ KŘÍŽ ZAST. VAROVÁNÍ ??? TEKEL				CVIČEBNÍ ÚBORY VESNICE						CHEM. ZN. MĚDI CHEM. ZN. ŽELEZA			
	KOLÍNSKÝ SKLADATEL	INICIÁLY BAVIČE MLÁDKA FRANCOVKA		POČÁTEK DNE UČEBNÍ HODINA				DOSTIHOVÝ PES SPISY				POHÁDKOVÝ PES ZNAČKA KILOPONDU				
IZOLOVANÝ SOUBOR VODIČŮ					POUZDRO NA PASTU KUNJÝ MATERIÁL				ATRAPA ÚZKÁ							
KUCHYŇSKÝ STROJEK					SUMIVÉ VINO NA ŽADNĚM MÍSTĚ				ŘIDIČSKÝ PRUKAZ ZKR. SPZ NÁCHODA				EVROPAN RODNÉ ČÍSLO ZKR.			
INICIÁLY HERCE PAVELKY			EKONO- MICKÝ ZKR. ZMIZELÁ PRYČ				UCTIVÁNÍ JMÉNO HEREČKY CHADIMOVÉ						ČÁSTI ÚST SEKNUTÍ			
INTERNE- TOVÁ DEBATA			TĚLOVÍČNÝ ÚKON OKRASNÍ PTÁČI				OZN. CITLI- VOSTI FILMU LANĚ SLOVEN.					TOHO ČASU ZKR. NÁDOBA U STUDNY		4. DÍL TAJENKY	MONGOLSKÝ PASTEVEC	
	ZMĚNĚNÁ PRACOVNÍ SCHOPNOST ZKR.	LIDOOOP ANGLICKY BOJOVÝ POKRÍK		NEČISTOTA VE VODĚ TADY			NETEČNÝ PLYN (NE) STÁŘÍ						POPĚVEK VOJENSKÝ ODDÍL ZASTAR.			
BEZ BOT ŽEN. ROD					FIT INICIÁLY ZPĚVAČKY CSÁKOVÉ					POPLATEK ZA STOLOVÁNÍ DODATEK V DOPISE						
2. DÍL TAJENKY															ZÁPLAVA	
PROTĚŠEK SAMCE																ATHÉNSKÝ FOTBALOVÝ KLUB KROUITT SE

# POHYB JE NÁŠ ŽIVOT HÝBEJTE SE A PLŇTE SI SNY!



PATRONI ZDRAVOTNÍ PREVENCE VoZP



**OLLIE ROUČKOVÁ**  
MISTRYNĚ EVROPY, PRVNÍ ČEŠKA  
V CÍLI RALLYE DAKAR



**JOSEF DOSTÁL**  
MISTR SVĚTA NA KAJAKU



**JIŘÍ JEŽEK**  
ŠESTINÁSOBNÝ  
PARALYMPIJSKÝ VÍTEZ



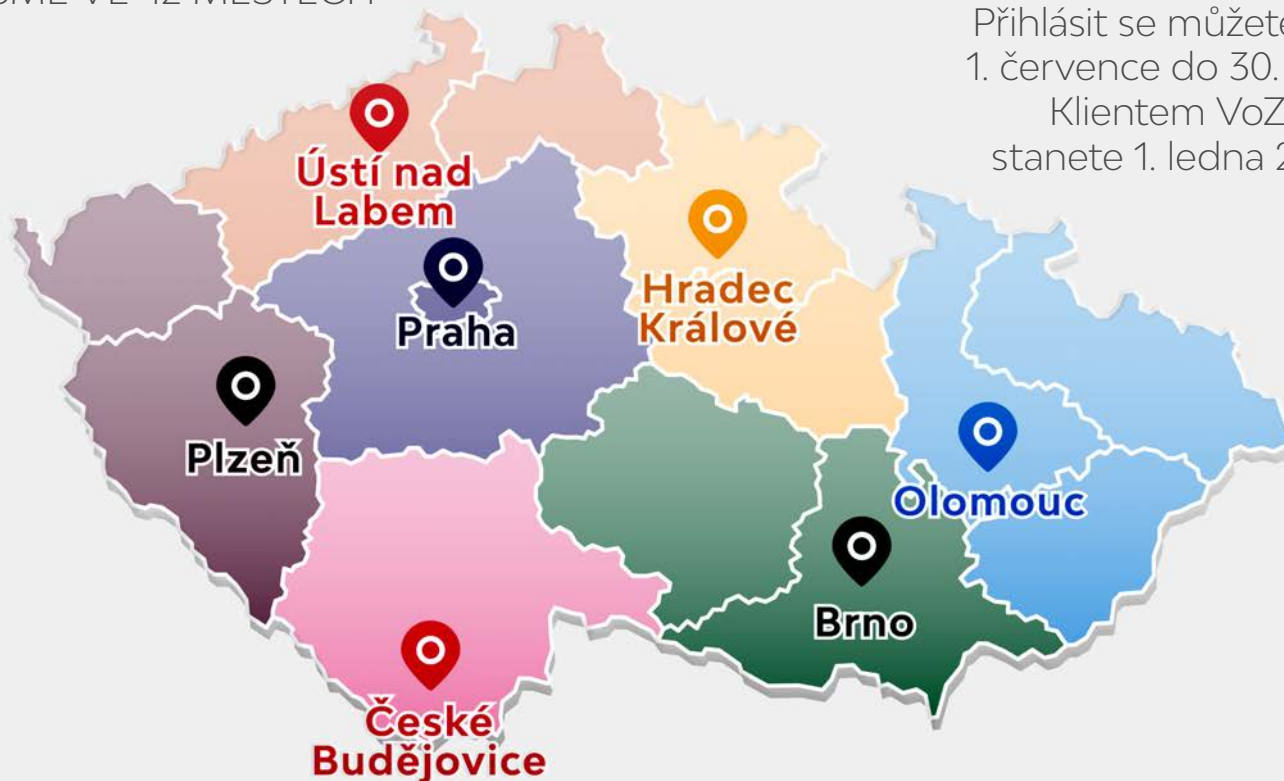
# PŘIJĎTE NÁS NAVŠTÍVIT

JSME VE 42 MĚSTECH

## PŘIDEJTE SE K NÁM!

Přihlásit se můžete od  
1. července do 30. září.

Klientem VoZP se  
stanete 1. ledna 2019.



**PRAHA** (pobočka)  
Bělehradská 130, Praha 2

**KOLÍN** (jednatelství)  
Rubešova 62

**BENEŠOV** (jednatelství)  
Masarykovo náměstí 158

**PŘÍBRAM** (jednatelství)  
Pražská 14

**KLADNO** (jednatelství)  
Ctiborova 388

**SÁZAVA** (jednatelství)  
Sklářská 359

**BRNO** (pobočka)  
Banskobystrická 40

**VYŠKOV** (jednatelství)  
Žerotínova 727/2 (po. a st.)

Kasárna Dědice,  
V. Nejedlého 692 (čt. a pá.)

**BŘECLAV** (jednatelství)  
17. listopadu 2995/1a  
(Dům školství)

**ZNOJMO** (jednatelství)  
náměstí Svobody 210/18

**JIHLAVA** (jednatelství)  
Křížová 111/2

**ŽĎÁR N. SÁZAVOU**  
(jednatelství) Havlíčkovo  
náměstí 152/4 (OC NBC)

**TŘEBÍČ** (jednatelství)  
Jihlavská brána 6/2  
(OC OÁZA)

**ÚSTÍ NAD LABEM**  
(pobočka) W. Churchilla 7

**TEPLICE** (jednatelství)  
Dlouhá 66/37

**CHOMUTOV** (jednatelství)  
Revoluční 30

**LOUNY** (jednatelství)  
nám. Benedikta Rejta 2298

**LIBEREC** (expozitura)  
Žitavská 4

**NOVÝ BOR** (jednatelství)  
Dvořákova 385

**PLZEŇ** (pobočka)  
Koterovská 34

**KLATOVY** (jednatelství)  
Pražská 161

**DOMAŽLICE** (jednatelství)  
Msgre. B. Staška 57

**KARLOVY VARY**  
(jednatelství) Jugoslávská 8

**SOKOLOV** (jednatelství)  
Křížová 168

**CHEB** (jednatelství)  
Svobody 126/34

**HRADEC KRÁLOVÉ**  
(pobočka) Malé náměstí 13

**PARDUBICE** (jednatelství)  
Masarykovo nám. 2667

**ÚSTÍ NAD ORLICÍ**  
(jednatelství) 17. listopadu 92

**TRUTNOV** (jednatelství)  
Bulharská 140

**OLOMOUC** (pobočka)  
U Botanické zahrady 11

**ŠUMPERK** (jednatelství)  
Generála Svobody 2790/38

**PROSTĚJOV** (jednatelství)  
Trávnícká 2 (budova  
Zdravotnického centra)

**OSTRAVA** (jednatelství)  
Matiční 2

**OPAVA** (jednatelství)  
Popská 222/11 (budova  
MG Medical Center)

**FRÝDEK-MÍSTEK**  
(jednatelství) 8. pěšího  
pluku 2380

**ZLÍN** (jednatelství)  
J. A. Bati 5645 (Areál Svit,  
budova 51)

**UHERSKÝ BROD**  
(jednatelství) Partyzánů 2174  
(Městská nemocnice,  
pavilon C)

**ČESKÉ BUDĚJOVICE**  
(pobočka) budova Piano, roh  
Lidické a Mánesovy ulice

**TÁBOR** (jednatelství)  
Purkyňova 2961 (OC Slunce)

**PÍSEK** (jednatelství)  
tř. Národní svobody 181

**STRAKONICE** (jednatelství)  
U Sv. Markéty, areál tržnice

**JINDŘICHŮV HRADEC**  
(jednatelství) U Nemocnice  
380 (poliklinika)

✉ [info@vozp.cz](mailto:info@vozp.cz)

☎ 844 888 888

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)