

PARTNERSTVO

4/2017

**MOŽNO STAČILO
IBA SÚHLASIŤ
A ŽILA BY SI AJ TY**

PRÍBEH

**MOBILNÁ APLIKÁCIA VŠZP
VÁM MÔŽE ZACHRÁNIŤ ŽIVOT**

TIPY PRE VÁS

**SIMA
MARTAUŠOVÁ**

**SGVOJE POCITY VIEM
LEPŠIE VYJADRIŤ
HUDBOU AKO SLOVOM**



VYSKÚŠAJTE ZREKONŠTRUOVANÉ 2. POSCHODIE V LD SMARAGD

Kvalitná kúpeľná liečba a komfortné ubytovanie



Kúpele Dudince

KÚPEĽNÁ LIEČBA PRÍSPEVKOVÁ
V SKUPINE „B“

	RUBÍN os./ noc/ €	SMARAGD os./ noc/ €	MINERÁL os./ noc/ €
január	20	19	-
február	20	19	17+ BONUS
marec	20	20	17+ BONUS

Bonus k ubytovaniu v KH Minerál: počas pobytu 5x vstup do hotelového wellness (počas pracovných dní). Bonus je platný v termínoch: február - marec 2018.

REZERVÁCIE:

+421 45 550 4444, 3333

rezervacie@kupeledudince.sk

www.kupeledudince.sk



Výlet pre seniorov

celodenný relax v aquaparku AquaCity Poprad

VSTUPENKA AQUA PACKET ZAHŔŇA

3 VONKAJŠIE TERMÁLNE BAZÉNY S TEPLOTOU VODY 30°C AŽ 38°C ≈ 3 BAZÉNY MAYSKÁ PYRAMÍDA (POČAS LETÁ) ≈ 2 KRYTÉ TERMÁLNE BAZÉNY BLUE DIAMOND S NÁPOJOVÝMI BARMÍ ≈ 2 KRYTÉ RELAXAČNÉ BAZÉNY BLUE SAPPHIRE S CHROMOTERAPIOU (LIEČBA SVETLOM) ≈ PLAVECKÝ 50M BAZÉN, PARNÁ SAUNA ≈ DETSKÝ BAZÉN TREASURE ISLAND - OSTROV POKLADOV ≈ VEČERNÁ 3D LASER SHOW ≈ 360 VODNÝCH ATRAKCIÍ, VÍRIVIEK A PERLIČIEK ≈ CELOROČNÉ TOBOGANY

AKCIA PLATÍ PRE SKUPINY MINIMÁLNE 10 SENIOROV VO VEKU NAD 55 ROKOV. VYUŽITE BEZPLATNÚ ŽELEZNIČNÚ DOPRAVU A RELAXUJTE V AQUACITY POPRAD LEN ZA 6,50 EUR NA OSOBU.

VIAC INFORMÁCIÍ: AQUAPARK POPRAD ◀ ŠPORTOVÁ 1397/1 058 01 POPRAD TEL.: +421 52 78 51 111 INFO@AQUACITY.SK

WWW.AQUACITY.SK

**AQUA
PACKET
CELODENNÝ VSTUP**

6,50 €

OBSAH

03 EDITORIÁL

04 AKTUALITY

Nová mobilná aplikácia VŠZP, Zdravotnú starostlivosť môžete reklamovať aj elektronicky, Poistenci VŠZP za eRecept neplatia, Podporili sme prevenciu kardiovaskulárnych ochorení v lekárňach, VŠZP začala preplácať vyšetrenie nádorov mozgu novým rádiofarmakom

12 TIPY PRE VÁS

Pozor, chrípka útočí, Zlatý darca krvi z VŠZP

14 FOTOSÚŤAŽ

Zdravý život zachytený fotoobjektívom

16 ZDRAVOTNÉ POISTENIE

Výsledky ročného zúčtovania zasielame elektronicky, Zmenili ste zdravotnú poisťovňu?

18 PORADÍME

Umelá pľúcna ventilácia v domácom prostredí

19 ANKETA

Vaše nezabudnuteľné Vianoce

20 PRÍBEH našej poistenky

24 ROZHOVOR

Síma Martausová, speváčka a herečka

28 ZDRAVÝ ŠTÝL

Vianočné maškrtenie inak

31 KRÍŽOVKA

Vydáva:

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s.,
Panónska cesta 2, 851 04 Bratislava
Adresa redakcie: VŠZP, Panónska cesta 2,
851 04 Bratislava,
tel.: 02/20 82 47 48

Šéfredaktorka: Mgr. Alena Michalicová

Redakčná rada: Mgr. Viera Konová,
MUDr. Beata Havelková, MPH, PhDr. Zuzana
Štukovská, Mgr. František Gašperec,
Mgr. Zuzana Bachratá

Grafické spracovanie a jazyková

korektúra: Hi-Reklama, s. r. o.

Fotografie: redakcia, shutterstock.com,
foto na obálke Alex Rymšinová.

Samostatne nepredajné.



Alena Michalicová

Šéfredaktorka

Viem, že čítať cudzie listy sa nepatrí. Prednedávanom som však urobila výnimku a bez toho, aby som porušila listové tajomstvo, som si prečítala asi to najkrajšie vyznanie priateľky, aké kedy kto na Štedrý deň napísal. Napokon, posúďte sami. So súhlasom autorky totiž list v plnom znení uverejňujeme vo vianočnom vydaní Partnerstva. Rozpovie vám príbeh našej poistenky, ktorá do dôverného vyznanie priateľke, popretkávaneho spomienkami a nádejou, vpísala aj dôležitý odkaz pre nás ostatných.

O spomienky na nezabudnuteľné Vianoce sa s nami podelili aj viaceré známe tváre. Herečka Ľudmila Swanová mimo ankety napríklad prezradila, že ako dieťa rada vliezla k mame do postele a zaspala pri nej. Anjel s čertom, mamini hereckí kolegovia, jej to raz na Mikuláša „zráтали“ a ona dodnes počuje ich výčitku „... a ty ešte spávaš s mamou?“ Ako päťročná to mala trochu popletené. Myslela si, že ten rohatý si to na Vianoce príde overiť, keďže mu zo strachu nasľubovala hory-doly... A s blížiacimi sa Vianocami (u mamy pod perinou) vymýšľala prijateľnú výhovorku :).

V poslednom vydaní Partnerstva v tomto roku si pripomenieme aj spoločné stretnutia na našich preventívnych a osvetových aktivitách počas tohto roka, predstavíme vám novú mobilnú aplikáciu VŠZP, poradíme, ako sa chrániť pred chrípkou, a zoznámime vás so vzácnym človekom, 55-násobným darcom krvi, naším kolegom z VŠZP v Bratislave. Viac neprezradím, prečítajte si sami.

Milí priatelia,
v mene redakcie vám želim krásne a pokojné Vianoce bohaté na nezabudnuteľné okamihy s tými, ktorých máte v srdci. Darujte a nechajte sa obdarovať vzájomnou blízkosťou, aby vo vašich srdciach i domovoch boli Vianoce každý deň :).

Alena Michalicová

NOVÁ MOBILNÁ APLIKÁCIA VŠZP MÔŽE POMÔČŤ AJ PRI ZÁCHRANE ŽIVOTA



Ing. Katarína Gregorová

Návšteva lekára, privolanie a poskytnutie prvej pomoci či získanie dôležitých informácií o vašom zdraví je opäť o čosi jednoduchšie. Na svete je nová mobilná aplikácia VŠZP. Poistenci si ju môžu bezplatne stiahnuť v Apple store a Google play store. Potom už potrebujete iba aktivované

konto v ePobočke. Stačí na to niekoľko klikov a máte aplikáciu, ktorá vám pomôže nielen pri bežnej návšteve lekára, ale aj vo výnimočných situáciách, akou je napríklad ohrozenie života.

Konkrétne výhody predstavila v rozhovore pre časopis PARTNERSTVO riaditeľka odboru zdravotného poistenia VŠZP Ing. Katarína Gregorová.

Ako sa dá prakticky využiť nová mobilná aplikácia?

Napríklad vždy, keď potrebujete **preukaz poistenca**. Vďaka mobilnej aplikácii máte svoj preukaz, prípadne preukaz vášho dieťaťa **priamo v mobile** a nemusíte nosiť so sebou klasický preukaz poistenca. To znamená, že keď idete k lekárovi na kontrolu alebo na vyšetrenie, preukaz poistenca máte vždy poruke. Týka sa to, samozrejme, aj Európskeho preukazu (EHIC), ktorý potrebujete na cestu do zahraničia. Keďže preukaz sa zobrazuje online, lekár získava

okamžitú informáciu o tom, či má poistenec nárok na plnú zdravotnú starostlivosť z verejného zdravotného poistenia.

Predstavme si, že poistenec si nevie spomenúť na dátum poslednej návštevy u lekára, presný názov lieku, ktorý užíva, alebo na vyšetrenie, ktoré absolvoval. Dokáže mu aj v takomto prípade mobilná aplikácia účinne pomôcť?

Samozrejme, podobne ako v ePobočke, aj v mobile sa mu zobrazí detailný prehľad o všetkých liekoch, vyšetreniach a návštevách lekárov. Je to, obrazne povedané, zdravotná karta v mobile, vďaka ktorej sa jednoducho a rýchlo dostanete k potrebným údajom. V rámci služby **Moje zdravie** aplikácia vyhledá poistencovi napríklad aj informácie o lacnejších alternatívach predpísaných liekov a možných úsporách na doplatkoch za lieky.

Pamätalo sa pri tvorbe mobilnej aplikácie aj na prevenciu?

Áno, mysleli sme aj na tento rozmer starostlivosti o našich poistencov. V časti **Prevencia** sme im

spřístupnili informácie o nároku na preventívnu prehliadku u všeobecného lekára, gynekológa, urológa a stomatóloga. Medzi dostupnými informáciami sú aj konkrétne dátumy posledných preventívnych prehliadok u týchto lekárov.

Spomínali sme, že mobilná aplikácia dokáže pomôcť aj v takej výnimočnej situácii, akou je záchrana života. Môžete to spresniť?

Mobilná aplikácia obsahuje tzv. **SOS kartu prvej pomoci**. Poistenec si do nej môže zaznamenať základné zdravotné údaje, napríklad krvnú skupinu, chronické choroby, alergie, lieky, ktoré užíva, ale i núdzový kontakt ICE – osobu, ktorá v prípade potreby poskytne záchranárom ďalšie dôležité informácie. Prostredníctvom SOS karty sa dá privolať rýchla zdravotná služba na linke 155. Ak máte v mobile povolené zdieľanie polohy, v SOS karte sa zobrazí aj údaj o GPS súradniciach a adresa miesta, na ktorom sa nachádzate. Údaje sú dostupné aj na uzamknutej obrazovke mobilného telefónu.



NOVÁ SLUŽBA V ePOBOČKE – ZDRAVOTNÚ STAROSTLIVOSŤ UŽ MÔŽETE REKLAMOVAŤ AJ ELEKTRONICKY

VŠZP opäť prichádza s praktickou novinkou v elektronických službách, ktorá vám ušetrí čas a zjednoduší kontrolu osobných účtov. Zvýšený záujem poistencov o informácie týkajúce sa výdavkov na zdravotnú starostlivosť nás motivoval, aby sme vám uľahčili prípadnú reklamáciu poskytnutej zdravotnej starostlivosti. Záleží nám na tom, aby sme aj s vašou pomocou aktívne odhaľovali fiktívnu zdravotnú starostlivosť, ktorá odčerpáva peniaze nás všetkých. Radi ich využijeme tam, kde sú skutočne potrebné. Na liečbu vážne chorých poistencov, drahé lieky či inovatívne výkony.

Zistili ste vo svojom účte poistenca vyšetrenie, na ktorom ste určite neboli, alebo fiktívne predpísané lieky? Mali ste pri návšteve lekára negatívnu skúsenosť? Neboli ste spokojní s poskytnutou zdravotnou starostlivosťou? Nemusíte chodiť osobne ani k nám, ani na poštu. Teraz nám o tom môžete dať vedieť jednoducho prostredníctvom elektronickej pobočky – ePobočky. Reklamovať zdravotnú starostlivosť a lieky môžete v časti Zdravie, kde si vyberiete Moje vyšetrenia alebo Moje lieky. Kliknutím na ikonku Reklamovať priamo v prehľade návštev u lekára alebo v prehľade liekov odošlete reklamáciu do poisťovne vyplnením jednoduchého formulára.

V prehľade Moje vyšetrenia máte k dispozícii prehľad návštev a vyšetrení u lekára za posledný rok. Ak si nie ste vedomí, že ste absolvovali zaznamenané vyšetrenie alebo že vám predpísali daný liek, resp. máte inú výhradu k poskytnutej zdravotnej starostlivosti, cez ePobočku môžete podať tieto typy reklamácií:

- ✓ **všeobecnú reklamáciu na zdravotnú starostlivosť**
- ✓ **reklamáciu konkrétnej návštevy u lekára**
- ✓ **reklamáciu konkrétneho lieku**

Zdravotná poisťovňa každú reklamáciu dôkladne preverí. O výsledku vás budeme informovať cez ePobočku. Detail riešenia reklamácie vám sprístupníme v časti Žiadosti – Moje žiadosti a reklamácie.

Nemáte ešte aktivovanú ePobočku a chcete bezplatne využívať jej služby? Prístup získate jednoducho. Stačí niekoľko klikov na www.ePobocka.com

Prehľad mojich vyšetrení

Prehľad „Moje vyšetrenia“ obsahuje zoznam Vašich výkonov a návštev u lekárov za obdobie 12 mesiacov, staršie výkony máte k dispozícii vo výpise z účtu. [Podrobnejšie informácie](#)

Dátum návštevy od - do:

Viete, kedy ste naposledy absolvovali preventívnu prehliadku? [?]

Všeobecný lekár: 03.05.2016
Gynekológ: 15.12.2015
Stomatológ:

[Chcem vedieť viac](#)

Všetko Gynekológ Všeobecný lekár Lekár špecialista Stomatológ Laboratórne a iné vyšetrenia

Dátum návštevy	Názov poskytovateľa ZS	Lekár	Odbornosť ošetrojúceho lekára	Úhrada ZP	Reklamácia	Detail
09.05.2017			FYZIATRIA, BALNEOLÓGI...	7,16 Eur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04.05.2017			FYZIATRIA, BALNEOLÓGI...	7,16 Eur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POISTENCI VŠZP ZA eRECEPT NEPLATIA

VŠZP úspešne pokračuje v procese elektronizácie a od októbra zaviedla do praxe eRecept VŠZP so špeciálnou výhodou pre našich poistencov.

Na základe dohody so Slovenskou lekárnickou komorou naši poistenci od októbra v zapojených lekárnach neplatia 17 centov za eRecept. Poplatok za nich uhrádzajú lekárne.



Vďaka vzájomnému zdieľaniu informácií medzi lekármi a lekárnou má ošetrojúci lekár zapojený do služby eRecept VŠZP lepší prehľad o liekoch, ktoré pacient aktuálne užíva. Zároveň má možnosť zobrazenia liekovej histórie poistenca za sledované obdobie, ako aj interakcie o lieku, ktorý práve predpisuje, či interakcie vzájomne medzi liekmi v liekovej karte pacienta. Zapojeným lekárnám pri práci s eReceptom výrazne ubudla administratíva a lehoty splatnosti sa im skrátili na 5 dní. eRecept VŠZP sa stáva súčasťou elektronického zdravotníctva (ezdravia) a postupne by mal úplne nahradiť papierový.



Ide o recept s čiarovým kódom, ktorý umožňuje zdieľanie informácií medzi lekármi a lekárnami a nastavenie efektívnejšej a bezpečnejšej liečby pacienta. Zapojených lekárov možno identifikovať podľa nálepky s názvom eRecept Liečba pod kontrolou. Lekárne, v ktorých za eRecept neplatíte, nájdete na internetovej stránke www.vszp.sk v sekcii eRecept alebo takúto lekáreň môžete vyhľadať cez naše call centrum.



VŠZP PODPORILA PREVENCIU KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ V LEKÁRŇACH

Ak ste si od mája do septembra 2017 nechali v lekárni odmerať krvný tlak, vaše výsledky sa možno stanú súčasťou populačnej štúdie zameranej na prevenciu rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení. V rámci projektu Od srdca k srdcu, ktorý mal pomôcť vyhľadať pacientov s neliečeným vysokým krvným tlakom a atriálnou fibriláciou, lekárnici uskutočnili 1 309 meraní, väčšinou poisťencom VŠZP (68%). Vzhľadom na to, že včasná diagnostika zvyšuje šancu ľudí na dlhší a kvalitnejší život, s myšlienkou projektu sa stotožnila aj najväčšia zdravotná poisťovňa na Slovensku. Chvenie predsiení srdca alebo atriálna fibrilácia môže viesť až k mozgovej príhode. Je to najčastejšia porucha srdcového rytmu pozorovaná v klinickej praxi. Podľa odhadu kardiológov na Slovensku trpí týmto ochorením až 150-tisíc ľudí.

Z priebežných výstupov, ktoré boli známe v čase uzávierky Partnerstva, vyplýva, že ochotu zapojiť sa do projektu prejavili viac ženy (približne 71 %) ako muži, väčšinou išlo o nefajčiarov (okolo 79 %). Na vysoký krvný tlak sa neliečila vyše polovica zo všetkých spolupracujúcich návštevníkov lekární (55 %). Takmer 12 % meraní ukázalo hodnoty diastolického tlaku vyššie ako 90 mm Hg a 24 % účastníkov projektu lekárnici upozornili na systolický tlak nad úroveň 140 mm Hg. Bez antikoagulačnej liečby, ktorá sa v klinickej praxi najčastejšie používa pri fibrilácii predsiení, bolo vyše 81 % účastníkov projektu. Atriálnu fibriláciu lekárnici odhalili 50 návštevníkom, čo predstavuje 3,8 % zo všetkých návštevníkov zaradených do projektu.

BEH ZDRAVIA

Vysokým krvným tlakom trpí každý druhý Slovák. Hoci nebolí, môže spôsobovať veľa zdravotných problémov a skončiť sa infarktom, cievnou mozgovou príhodou či zlyhaním srdca. Je preto dôležité kontrolovať prvotné kardiovaskulárne ochorenia a rizikové faktory. Preto jedenásty ročník známej preventívno-edukačnej kampane MOST (Mesiac O Srdcových Témach), ktorý podporila aj VŠZP, upozorňuje na najväznejšie rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení, možnosti ich prevencie a liečby.

V rámci kampane sa uskutočnil aj Beh zdravia, ktorý symbolicky prepojil MOSTOM Bratislavu s Košicami, a tým pripomenul dôležitosť pohybu, ktorý je základným pilierom zdravia. Spolu sa na podujatí v oboch mestách zúčastnilo 376 bež-



cov, ktorí zabehli viac ako 2 742 kilometrov a svojou aktivitou možno inšpirovali ďalších. Ako ste na tom so športom vy? Hýbete sa k zdravšiemu životnému štýlu? ☺

VŠZP ZAČALA AKO PRVÁ PREPLÁCAŤ VYŠETRENIE NÁDOROV MOZGU NOVÝM RÁDIOFARMAKOM



v bratislavskom Bionte. Nové rádiofarmakum bude možné použiť aj v iných mestách, pacienti by tak nemuseli dochádzať na vyšetrenie do Bratislavy. Jeho výhodou je širšia dostupnosť pre väčší počet pacientov, skrátenie čakacích lehôt, aj o desať percent nižšia cena.

Poisťencom s podozrením na onkologické ochorenie mozgu svitá na lepšie časy. VŠZP sa dohodla so spoločnosťou Biont, že začne ako prvá na Slovensku preplácať svojim poisťencom vyšetrenie novým šetrnejším rádiofarmakom 18 fluoroetyl-L-tyrozín (18 F-FET). Biont rádiofarmakum vyrába vlastnou technológiou.

Doteraz boli pacienti pri tejto diagnóze vyšetřovaní 11-C Metyonínom, ktorý sa pre krátky polčas rozpadu nedal použiť nikde inde ako

Nové rádiofarmakum uľahčuje diagnostiku, zároveň sa jeho zazmluvnením podarilo našim poisťencom zabezpečiť pri tomto vyšetrení najkratšie čakacie lehoty. V roku 2016 bolo celkovo vyšetřených takmer 600 pacientov s podozrením na túto diagnózu, z nich 400 boli poisťenci VŠZP. Pre rastúci trend onkologických ochorení sa na budúci rok na Slovensku očakáva viac ako 800 takýchto vyšetření.



Inovatívne vyšetrenia, ktoré sa poisťovne rozhodnú zahrnúť do verejného poistenia, uľahčujú lekárom diagnostiku, skracujú čakacie lehoty na vyšetrenie a pomáhajú tak nastaviť čo najefektívnejšiu liečbu.

LIGA PROTI RAKOVINE MÁ NOVÚ ONKOPORADŇU

Zrejme každý z nás sa už vo svojom okolí stretol s človekom, ktorý bojuje s rakovinou. Keby vám niekto blízky oznámil, že má rakovinu, vedeli by ste, ako zareagovať a čo mu povedať? Možno aj vy by ste privítali radu, ako ho podporiť a pomôcť mu prekonať náročné obdobie v jeho živote.

Práve na tému komunikácie s onkologickým pacientom sa zamerala Liga proti rakovine vo svojej tohtoročnej kampani **Rozprávajme sa....** Pripravila ju v rámci tradičného jesenného projektu **Týždeň Ligy proti rakovine**, ktorý sa uskutočnil od 23. do 27. októbra 2017.

Výber témy kampane, ktorá sa v minulých rokoch sústreďovala skôr na prevenciu a zdravý životný štýl, nebol náhodný. Ligu proti rakovine inšpirovali skúsenosti, ktoré v posledných rokoch získala prostredníctvom telefonicky Linky pomoci a z e-mailovej poradne pre pacientov a ich blízkych. „Zistili sme, že mnoho ľudí nevie, ako komunikovať s človekom, ktorému bola diagnostikovaná rakovina a podstupuje liečbu. Príbuzní a známi pacientov sa na nás obracali s rôznymi otázkami a prosbami o radu, preto sme sa tento rok rozhodli venovať sa práve spomínanej téme,“ vysvetľuje PR manažérka Ligy proti rakovine Natália Špesová.

Počas Týždňa Ligy proti rakovine mohol každý, kto potreboval pomoc, radu alebo informáciu, konzultovať svoj problém so psychológom v novej **Onkoporadni na bezplatnom telefónnom čísle 0800 11 88 11**. Táto linka je verejnosti, pacientom a ich blízkym k dispozícii už celoročne. Odborníci z rôznych oblastí sú pripravení pomáhať pri riešení zložitých situácií, ktoré sprevádzajú onkologické ochorenie. V čase prevádzkových hodín

onkoporadne, ktorá nahradila doterajšiu Linku pomoci, má verejnosť možnosť hovoriť so skúsenými lekármi, psychológmi, výživovými asistentmi a sociálno-právnymi poradkyňami. Rozpis služieb odborníkov v onkoporadni na aktuálny týždeň nájdete na stránke **www.lpr.sk**. Ak sa chcete poradiť radšej anonymne, svoju otázku môžete poslať aj e-mailom na adresu **poradna@lpr.sk**.

V onkoporadni bolo počas Týždňa Ligy proti rakovine k dispozícii 10 psychologičiek. Podľa slov Ivce Uhríkovej v čase jej služby do onkoporadne volali najmä ženy. „Išlo o pacientky s aktuálnym ochorením v rôznom štádiu a z rôznych kútov Slovenska, ktoré sa potrebovali podeliť o svoje starosti. Volali tiež ľudia, ktorým ochorel na rakovinu niekto z ich blízkeho okolia, chceli sa poradiť, ako s ním komunikovať, chceli byť nápomocné pre svojich blízkych.“

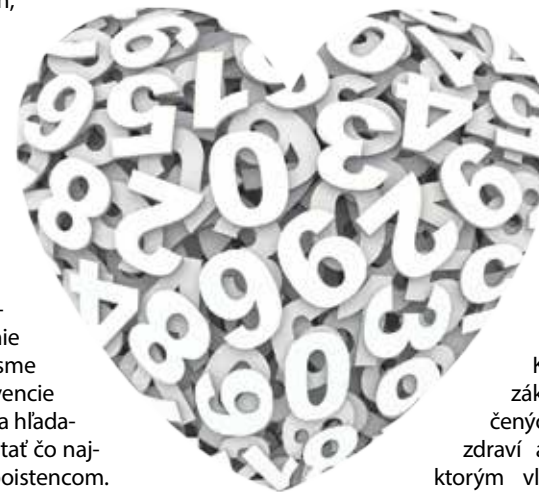


AKO STE NA TOM SO ZDRAVÝMI ČÍSLAMI?

Staráme sa o vlasy, pleť i nechty, pretože chceme dobre vyzerat. Ale, paradoxne, čo sa deje vnútri nášho tela, nás až tak veľmi nezaujíma. Aspoň podľa štatistik najväčšej zdravotnej poisťovne. Možno aj vám poslala VŠZP pripomienku do mobilu, že je čas na preventívnu prehliadku. Napriek tomu návštevu lekára odkladáte. Nič vás nebolí, tak načo? V roku 2016 absolvovalo preventívnu prehliadku u všeobecného lekára pre dospelých, ktorá dokáže odhaliť počiatočné štádium viacerých vážnych ochorení, len niečo viac ako pol milióna poistencov VŠZP. Aj napriek varovaniam lekárov záujem o prevenciu rastie len veľmi pomaly. Práve toto zistenie nás motivovalo, aby sme sa myšlienkou prevencie zaoberali koncepčne a hľadali spôsoby, ako ju dostať čo najbližšie k vám, našim poistencom.

Počas prvých deviatich mesiacov tohto roka sa pod značkou VŠZP uskutočnilo 174 podujatí s názvom Deň pre vaše zdravie. Pre záujemcov v rôznych častiach Slovenska sme zabezpečili komplexnú analýzu ľudského tela, preventívne merania krvného tlaku, cholesterolu a triglyceridov, vyšetrenia znamienok a očí, masáže, nácvik prvej pomoci a správnej techniky čistenia zubov. Spolu išlo o takmer 53 500 meraní a vyšetrení v stánkoch zdravia VŠZP, z ktorých viaceré boli súčasťou veľkých verejných podujatí. Spomeňme napríklad výstavu Zdravý životný štýl v Trenčíne, 2. slovenský deň obezity, adrenalínové bežecké preteky Tvrdčák v Bratislave, Banskej Bystrici a Košiciach, hudobný festival Grape

v Piešťanoch či medzinárodné letecké dni SIAF na Sliachi. K top podujatiam roka 2017 z hľadiska záujmu o prevenciu patrili aj festivaly Pohoda v Trenčíne a Medvedie dni vo Vysokých Tatrách, kde napríklad len vyšetrenie znamienok absolvovalo vyše 900 návštevníkov rôznych vekových kategórií. Za pozornosť stojí fakt, že stánky zdravia VŠZP zachytili 82 prípadov podozrivých zmien na koži, ktoré si vyžadovali okamžité posúdenie špecialistom.



Toto nie sú iba čísla, to sú konkrétne dôkazy, že nám na vás záleží. Pre VŠZP je dôležitý každý ľudský osud, ktorý vieme prevenciou pozitívne ovplyvniť.

Ktovie, možno bolo na základe pocitu presvedčených o svojom dobrom zdraví aj 2 383 poistencov, ktorým vlni pri preventívnej prehliadke diagnostikovali vysoký krvný tlak. Zrejme ani ďalších 309 poistencov VŠZP neočakávalo, že im preventívna prehliadka odhalí počiatočné štádium rakoviny. Podobne 518 poisteniek tiež asi netušilo, že preventívnu prehliadku u gynekológa sa u nich preukáže ochorenie krčka maternice a aj 816 poistencov pravdepodobne prekvapila informácia urológa, že preventívna prehliadka im potvrdila zvýšený marker predikujúci karcinóm prostaty. Čo majú títo poistenci VŠZP spoločné? Tým, že nezanedbali prevenciu, dostali šancu predĺžiť si život v zdraví. Má to význam. Urobte prvý krok, kliknite na <https://www.vszp.sk/zdravecisla/> a pozrite sa na svoje zdravie cez čísla. Ste si istí, že zdravé sú aj vaše čísla?

POZOR, CHRÍPKA OPĀŤ ÚTOČÍ

Chrípkou sa každoročne nakazí 5 – 15 % populácie. Aj vy ste si už niekedy položili otázku, prečo na nás chrípka útočí vždy na jeseň a v zime? Chorobnosť na chrípku sa na severnej hemisfére začína zvyšovať na jeseň a v zime už bojujeme s epidémiami. Podľa hlavného hygienika SR Jána Mikasa ide o dôsledok viacerých faktorov. „Chladnejší a suchší vzduch vytvára lepšie podmienky na prežívanie a šírenie vírusu chrípky, ktorý sa nachádza v aerosóle drobných kvapôčok slín a sekrétov dýchacích ciest. Chorý ich vylučuje kýchaním a kašľaním,“ vysvetľuje. Keďže na jeseň a v zime je menej slnečného svetla i UV žiarenia, ktoré vírusy zabíja, a častejšie sa zdržiavame v uzatvorených priestoroch, kde sa chrípkový vírus šíri rýchlejšie, chrípka sa do našich zemepisných širok vráti so železnou pravidelnosťou vždy na jeseň a v zime. Výzvou je preto účinná ochrana pred chrípkou.

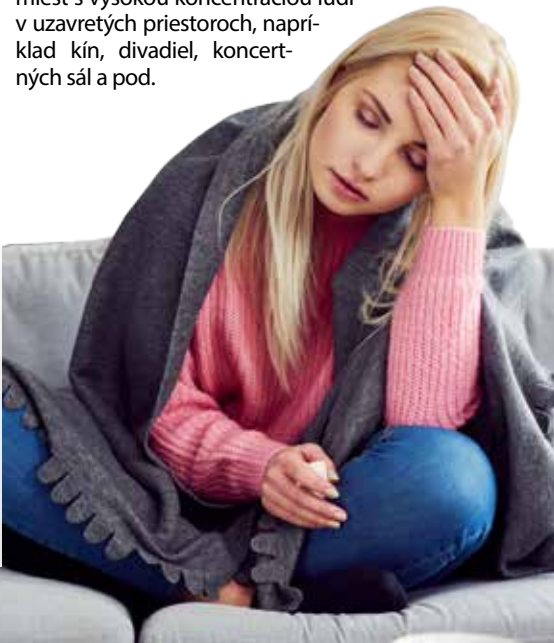
Hlavný hygienik SR odporúča ako najúčinnejšiu formu ochrany proti chrípke očkovanie. Protichrípková vakcína obsahuje okrem účinnej látky (antigénov vírusu chrípky) aj pomocné látky, ktoré plnia dôležitú úlohu pri výrobe, resp. príprave vakcín. Zlepšujú jej účinnosť, stabilitu a biologickú dostupnosť. Naše telo reaguje na očkovanie tvorbou špecifických protilátok, ktoré ho na 6 až 12 mesiacov ochráni pred konkrétnym vírusom chrípky. No vzhľadom na to, že vírusy chrípky rýchlo menia svoje vlastnosti, ľudia sa každý rok očkujú inou vakcínou, ktorá musí byť, obrazne povedané, ušitá na mieru konkrétnej chrípkovej sezóny. Ján Mikas očkovanie proti chrípke odporúča najmä rizikovým skupinám obyvateľstva a upozorňuje, že akékoľvek príznaky chrípky patria do rúk všeobecného lekára: „Chrípka sa od bežného prechladnutia líši závažnosťou. Môže spôsobiť komplikácie, ako zápal dutín, zápal pľúc, zápal srdcového svalu a v ťažkých prípadoch môže chorého ohroziť aj na živote.“

V prevencii proti chrípke je dôležité aj posilňovanie prirodzenej obranyschopnosti organizmu pestovaním zdravého životného štýlu. Zahŕňa pravidelné pohybové aktivity, vyváženú stravu bohatú na zeleninu, ovocie a zdravé tuky, dostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu a primerané oble-

NEPREHLIADNITE

- ✓ Chrípka je vysokonákazlivé infekčné ochorenie dýchacích ciest, ktoré má náhly začiatok sprevádzaný horúčkou (nad 38 °C), únavou, bolesťami hlavy, svalov a kĺbov, ku ktorým sa neskôr pridruží kašeľ a nádcha.
- ✓ VŠZP prepláča chrípkovú vakcínu a očkovanie všetkým poistencom počas celej chrípkovej sezóny.
- ✓ Vakcínu proti chrípke predpisuje všeobecný lekár. Poistenec si ju vyzdvihne v lekárni a vráti sa s ňou k všeobecnému lekárovi, ktorý ho zaočkuje. V roku 2016 využilo túto najúčinnejšiu a najdostupnejšiu ochranu proti chrípke 161 368 poistencov VŠZP.
- ✓ Vyhnúť sa chrípke pre zvýšené riziko vzniku zdravotných komplikácií by sa mali predovšetkým tehotné ženy, starší ľudia (nad 59 rokov) a osoby s chronickými ochoreniami (nad 6 mesiacov veku).

kane. Samozrejmosťou by malo byť zakrývanie si úst a nosa pri kašľaní a kýchaní, používanie jednorazových vreckoviek a ich bezpečná likvidácia, dôkladné umývanie rúk mydlom a vodou. Ak ochorieme, budme ohľaduplní k iným. Zostaňme doma, aby sme chrípku neposílili. Počas chrípkovej epidémie sa taktiež neodporúča návšteva miest s vysokou koncentráciou ľudí v uzavretých priestoroch, napríklad kín, divadiel, koncertných sál a pod.



„ZLATÝ“ DARCA KRVI MARTIN HOLOTŇÁK SA ZA HRDINU NEPOVAŽUJE

Je bývalým vojakom z povolania a možno práve preto veci, ktoré my „neostrieli“ civili vnímame ako mimoriadne činy, on veľmi neprežíva. Reč je o Ing. Martinovi Holotňákovi z referátu SZČO 1 VŠZP v Bratislave, ktorý sa v čase nášho stretnutia chystal na svoj 55. odber krvi. Príbeh darcu začal písať ako 31-ročný. Ešte na bývalom pracovisku ho oslovil kolega, či by nepomohol jeho vážne chorej dcérke. Bez zaváhania súhlasil.

17. marec 1999, dátum prvého odberu, si pamätá dodnes. Aj preto, že odvtedy má vo svojom kalendári poznačené štyri čísla: 3, 6, 9 a 12. V každom z týchto mesiacov si jeden pracovný deň môže pospať dlhšie, lebo v čase, keď sa na transfúzne schádzajú darcovia, zvykne už pracovať. S určitými prestávkami sa to opakuje takmer 18 rokov. Po každom odbere sa cíti dobre. Keď mu lekár oznámi, že krvný obraz by mu mohli mnohí závidieť, spomenie si na svojho kamaráta pripútaného na invalidný vozík, ale aj iných známych i neznámych, ktorí také šťastie, ako on, nemajú.

Martin Holotňák má rád veci pod kontrolou. Vráta ne zdravia. Na preventívne prehliadky chodí pravidelne ešte od čias, keď pracoval v armáde. Stráži si aj hmotnosť. „V minulosti som hral rekreačne futbal a pravidelne navštevoval saunu. Keď prišla rodina, času už bolo menej. Ale stále si občas zabehám. Ak nestíham, vystúpim z autobusu o zastávku-dve skôr a „pricestujem“ domov po vlastných,“ s úsmevom odpovedá na otázku, či si darcovstvo krvi vyžaduje veľa odriekania. Je presvedčený, že pravidelným pohybom sa dá bojovať proti stresu, ktorý je spúšťačom mnohých ochorení. „Organizmu treba sem-tam dopriať reštart a pre mňa je takýmto reštartom práve darovanie krvi.“ Hoci v jeho súkromnej zbierke Janského plakiet chýba



už len posledná, diamantová plaketa za 80 bezplatných odberov, odmena za darovanie krvi nikdy nebola jeho hlavnou motiváciou. „Pre mňa je krv niečo, čo sa dá darovať iba nezištne,“ zdôrazňuje. Takých, ako on, je vraj vo VŠZP veľa a nikto sa tým nechváli.

I keď Martin Holotňák nemá pocit, že robí niečo výnimočné, vo VŠZP patrí k tým, ktorí si zaslúžia nielen obdiv a úctu, ale aj osobitnú pozornosť. Najväčšia zdravotná poisťovňa dlhodobo vytvára darcom krvi priaznivé podmienky na realizáciu ich výnimočného poslania. Za aktivity v tejto oblasti získala nedávno diplom a medailu Slovenského Červeného kríža. Keďže práve podpora a osveta sú pre rozvoj darcovstva krvi nenahraditeľné, hovorí sa o nich aj u Holotňákovcov. Ktovie, možno bude raz otcu Martina sprevádzať na transfúznou stanicu aj niektorá z jeho dcér.

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

- ✓ Darcom krvi sa môže stať každý zdravý človek vo veku od 18 do 60 rokov (pri opakovanom darovaní do 65 rokov) s hmotnosťou vyššou ako 50 kg. Muži môžu darovať krv 4-krát ročne, ženy maximálne 3-krát do roka.
- ✓ Najviac darcov krvi je poistených vo VŠZP. Aktívni sú aj zamestnanci VŠZP; v roku 2016 krv darovalo 149 z nich a spolu absolvovali 253 odberov.
- ✓ V roku 2016 VŠZP ocenila 5 309 darcov krvi na 59 podujatiach Slovenského Červeného kríža.
- ✓ Očakáva sa, že do konca roka 2017 VŠZP odovzdá darcom krvi okolo 7-tisíc vitamínových balíčkov.

ZDRAVÝ ŽIVOT ZACHYTENÝ FOTOOBJEKTÍVOM

359 fotografií s množstvom tipov, ako sa dá pestovať zdravý životný štýl. Presne toľko sme ich od vás dostali do súťaže s názvom Takto zdravo žijem ja. Prijemné prekvapenie z jej výsledku netajil ani predseda odbornej poroty, profesionálny fotograf Julo Kotus: „Blahoželám všetkým účastníkom k zdravému životnému štýlu,“ prihovoril sa autorom najlepších fotografií a ich „živým objektom“ na slávnostnom vyhodnotení súťaže v Bratislave. Podľa Jula Kotusa porota pri výbere najlepších fotografií zohľadnila predovšetkým ich kompozíciu, kumšt, s akým boli urobené, a pocit, aký vyžarujú.

Finálová desiatka najlepších fotografií potvrdila, že neodmysliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu je pravidelný pohyb. Pre Lenku Búzikovú z Nového Mesta nad Váhom a jej sučku Goru, adoptovanú z útulku, má už niekoľko rokov podobu vysokohorskej turistiky. Na slávnostné vyhlásenie výsledkov prišla s rodinou, ktorej pevnou súčasťou je aj Gora ☺, a symbolicky v rovnakom oblečení, v akom ju spolu s milovaným psíkom zvečnil jej

priateľ v sedle Váha (2 340 m n. m.) pod Rysmi na jednej z najlepších fotografií našej súťaže. K pravidelnému pohybu viedli Lenku odmalička rodičia. Dnes má prelezené všetky štíty v Tatrách a krásu prírody stihla už obdivovať aj v rakúskych Alpách. „Hory sú zmyslom môjho života,“ vyznala sa v rozhovore pre časopis Partnerstvo. „*Cítim sa v nich slobodná, šťastná, voľná...*“



Vítaz súťaže Takto zdravo žijem ja Matej Hliva z Handlovej pri preberaní hlavnej ceny.

Zdroj: Milan Maršalka

Zdroj: Milan Maršalka



Lenka Búziková z Nového Mesta nad Váhom a jej Gora.



Predseda poroty Julo Kotus (prvý sprava) v rozhovore s ocenenými.

Zdroj: Milan Maršalka



Kým Lenku Búzikovú ťahá zdravý životný štýl do výšok, 18-ročný Matej Hliva s priateľkou Nikolkou uprednostnili hĺbku. Obaja totiž okrem snoubordingu, basketbalu, cestovania a fotografovania milujú potápanie. Ich fotografia, ktorá získala najviac hlasov fanúšikov na sociálnej sieti, zachytáva Mateja pri skoku do Jadranského mora na ostrove Rab. Vznikla pomocou športovej kamery, ktorou „netreplivá“ Nikolka pohla, ako sa ukázalo, v tom

najsprávnejšom okamihu. Takto sa zrodila víťazná snímka, za ktorú si Matej Hliva odniesol domov do Handlovej hlavnú cenu súťaže Takto zdravo žijem ja – systémový fotoaparát Olympus E M10 Mark II Kit, fotobrašnu Lowepro a darčeky v hodnote 55 €. Keďže prisľúbil, že do časopisu Partnerstvo pošle zaujímavé ukážky práce s novým fotoaparátom, už teraz sa spolu s nami môžete tešiť aj vy.



Garant súťaže Takto zdravo žijem ja Roman Borza z VŠZP. V pozadí časť fotografií finálovej desiatky, prvá sprava víťazná snímka M. Hliva.

Zdroj: Milan Maršalka

ĎALŠÍ DÔKAZ, ŽE EFEKTÍVNOSŤ VO VŠZP NIE JE IBA SLOVO

Výsledky ročného zúčtovania poistného sme po prvý raz doručovali elektronicky

Rýchlosť, spoľahlivosť, efektívnosť. To sú výhody online komunikácie s klientmi, ktorú VŠZP využíva už niekoľko rokov najmä v rámci ePo-bočky. Rozširovanie jej funkcionalít prináša nové služby, ktoré uľahčujú a zjednodušujú prístup poistencov k zdravotnej starostlivosti. V oblasti elektronizácie ide VŠZP ešte ďalej. V tomto roku sa podujala ako prvá zdravotná poisťovňa na Slovensku zaviesť nový spôsob komunikácie s občanmi a firmami. O úspešnej implementácii svedčí fakt, že VŠZP zaslala elektronicky v priebehu 5 týždňov okolo 93-tisíc výsledkov ročného zúčtovania zdravotného poistenia za rok 2016 právnickým a fyzickým osobám s aktivovanou elektronickou schránkou na Ústrednom portáli verejnej správy.

Samozrejme, každá takáto zmena si vyžaduje dôkladnú prípravu technológií i ľudí. Pre VŠZP to bola veľká výzva nielen z pohľadu rozsiahlej integrácie, ale aj preto, že štát elektronicky komunikuje s firmami len od 1. 7. 2017 a s hromadným doručovaním zásielok nemal dovtedy praktické skúsenosti. Boli sme teda prvou veľkou inštitúciou, ktorá poslala do e-schránok úradnú poštu v takom veľkom rozsahu. Vyslali sme tým signál, že VŠZP je modernou spoločnosťou, otvorenou novým formám komunikácie, schopnou byť v tejto oblasti plnohodnotným partnerom štátu. Integrácia si vyžiadala veľa úsilia a času s riešením problémov, ktoré sa pri takýchto integráciách objavujú. S odstupom času však môžeme konštatovať, že výsledok stojí za to. Nesporným benefitom prechodu na elektronické doručovanie je pre VŠZP finančná úspora prevádzkových nákladov.

Dokumenty, ktoré VŠZP zasiela do e-schránok ako orgán verejnej moci, sa považujú za doručené aj vtedy, keď si ich klient nepreberie, a to márnym uplynutím úložnej lehoty, ktorá je 15 dní odo dňa nasledujúceho po dni uloženia elektronickej úradnej správy.



„V súčasnosti zasielame do e-schránok nielen výsledky ročných zúčtovaní poistného, ale aj všetky dokumenty, ktoré súvisia s agendou vydávania výkazov nedoplatkov. Preto je dôležité, a klientov sme na to opakovane upozornili, aby si obsah svojej e-schránky pravidelne kontrolovali, keďže už nebudú dostávať tieto dokumenty poštou. Vyhnú sa tak neuhradeniu prípadného nedoplatku na poistnom a následnému zverejneniu svojho mena v zozname dlžníkov, resp. exekučnému vymáhaniu pohľadávky,“ vysvetľuje **Ing. Katarína Gregorová, riaditeľka odboru zdravotného poistenia.**



ČO PRINÁŠA TÁTO ZMENA PRE KLIENTOV?

- ✓ dostupnosť zaslaného rozhodnutia bez nutnosti chodiť na poštu,
- ✓ jednoduché podávanie otázok, prípadne námietok k zaslaným rozhodnutiam priamo zo svojej schránky,
- ✓ samostatný formulár na podávanie námietok VŠZP; námietky vybavujeme priebežne a klientom odpovieme v lehote do 30 dní od ich doručenia,
- ✓ odpovede na otázky a námietky klient dostane taktiež do e-schránky.

ZMENILI STE OD 1. 1. 2018 ZDRAVOTNÚ POISŤOVŇU?

Nezabudnite, že aj vaša nová zdravotná poisťovňa potrebuje aktuálnu informáciu o tom, kto je vo vašom prípade platiteľom poistného. Ak sa po podaní prihlášky zmenil platiteľ poistného, ktorého ste uviedli v prihláške, vzniká vám povinnosť oznámiť túto novú skutočnosť najneskôr 8. januára 2018 príslušnej zdravotnej poisťovni.

UMELOU PLŮCNOU VENTILÁCIU V DOMÁCOM PROSTREDÍ VŠZP ZVYŠUJE KOMFORT PACIENTOV

Opýtali ste sa: Náš 14-ročný syn Andrej má svalovú dystrofiu. Vzhľadom na progresiu ochorenia, pri ktorom postupne ochabujú svaly, bude potrebovať prístroj na dýchanie. Za akých podmienok mu môže zdravotná poisťovňa zabezpečiť a preplatiť umelú pľúcnu ventiláciu v domácom prostredí?



PhDr. Ľubica Hlinková

Na otázku čitateľky Lucie H. z Ružomberka odpovedá PhDr. Ľubica Hlinková, riaditeľka odboru liekovej politiky a centrálnych nákupov VŠZP.

Liečbu musí, samozrejme, indikovať ošetrojúci lekár, ktorý je zodpovedný za jej bezpečnosť pre pacienta.

To znamená, že ošetrojúci lekár posúdi aj možné riziká liečby v domácom prostredí súvisiace s tým, že pacienti budú poskytovať starostlivosť väčšinou príbuzní, teda laici. Vyžaduje si to ich zaškolenie a praktický nácvik činností zameraných napríklad na starostlivosť o kožu, prevenciu preležanín, ošetrovanie okolia tracheostomickej kanyly, odsávanie sekrétov z dýchacích ciest a polohovanie pacienta. Rodina pacienta musí byť pripravená aj na riešenie naliehavých situácií pri zmene jeho zdravotného stavu, poruche prístroja a pod. Žiadosť zdravotníckeho zariadenia o tento typ liečby potvrdzuje primár konkrétnej kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny a v závislosti od základného ochorenia aj ďalší špecialisti. Pacienta po presune do domáceho prostredia, samozrejme, naďalej pravidelne kontrolujú všeobecný lekár i odborný garant príslušného špecializovaného pracoviska. Komplexné informácie

o zabezpečení tejto liečby získava pacient alebo jeho rodina buď od ošetrojúceho lekára, alebo priamo vo VŠZP.

V čom je umelá pľúcna ventilácia v domácom prostredí iná ako v nemocnici a aké má výhody?

Z medicínskeho hľadiska je princíp starostlivosti rovnaký. Rozdiel je v komforte domáceho prostredia a prítomnosti najbližších, ktoré nepochybne prispievajú k zlepšeniu psychosomatického stavu pacienta odkázaného na dlhodobú alebo doživotnú umelú pľúcnu ventiláciu. V domácom prostredí sa znižuje aj riziko prenosu nozokomiálnych infekcií a značný je aj ekonomický prínos liečby.

Uhrádza zdravotná poisťovňa aj servis, respektíve prípadnú opravu prístroja?

Áno, zdravotná poisťovňa prepláca nielen prenájom prístroja, ale aj jeho servis a nevyhnutný špeciálny zdravotnícky materiál.



VIETE, ŽE...

- ✓ VŠZP hradí pacientom umelú pľúcnu ventiláciu v domácom prostredí od roku 1988?
- ✓ tento druh liečby VŠZP prepláca poistencom bez obmedzenia veku? Najmladší poistenec využívajúci domácu pľúcnu ventiláciu má iba 1 rok, najstarší 97 rokov.
- ✓ náklady VŠZP na zapožičanie domácej pľúcnej ventilácie 123 poistencom dosiahli v roku 2016 takmer 760-tisíc eur?

VAŠE NEZABUDNUTEĽNÉ VIANOCE

Nezabudnuteľné bolo pre mňa založenie rodinnej tradície spievania vianočných kolied. Vznikla úplne spontánne v čase, keď vnučka Emma začala chodiť do folklórneho súboru. V Prvý sviatok vianočný, keď sa pravidelne stretávame s oboma synmi a ich rodinami, ma po otvorení dverí čakalo prekvapenie. Na chodbe stála nevesta s gitarou, syn s flautou, spolu s Emmou spievali koledy a malý vnúčik Danko dotváral dokonalosť tohto vianočného rodinného kvarteta s trianglom v ruke. To sú tie nezabudnuteľné chvíle, keď vás sila rodiny a pút, ktoré vás spájajú, doslova odzbrojí...



Ludmila Swanová,
herečka

Foto: súkromný archív

Moje najočakávanejšie Vianoce boli v roku 1995, keď sme sa s manželkou pripravovali na príchod našej prvorodenej dcéry. Aj keď Bianka Vianoce nakoniec „zmeškala“, narodila sa až 30. decembra, na tieto Vianoce nikdy nezabudnem. V roku 2002 som bol veľmi vďačný, že môžem prežiť Vianoce s celou rodinou, lebo som porazil onkologické ochorenie. Po viacročnej prestávke som sa vrátil k svojmu obľúbenému športu, aby som si v roku 2016 venoval pod stromček titul majstra sveta v silovom trojboji. Som veľmi rád, že aj tento rok budem oslavovať Vianoce ako majster sveta 2017, lebo som dokázal titul nielen obhájiť, ale pridol som k nemu aj ďalšie dva svetové rekordy. Pre mňa sú vlastne najkrajšie a nezabudnuteľné každé Vianoce, keď sa zide celá rodina v zdraví. Moja krásna manželka Majka, všetky tri milované dcéry, starí rodičia. Vychutnávame si všetky tie dobroty, ktoré manželka a dcéry nachystajú, rodinnú pohodu, vianočnú atmosféru a spolu spomíname na našich najbližších, ktorí už s nami pri štedrovečernom stole nemôžu byť.



Peter Varinský,
moderátor

Najväčší zážitok z Vianoc je asi ten prvý, na ktorý si spomínam. Ako sídliskový šarkan som veľmi túžil po BMX-e a nikdy nezabudnem na ten pohľad, keď sa cestou od štedrovečerného stola k stromčeku v obývačke objavil vysnivaný krásavec už na chodbe, lebo sa do tej obývačky nezместil :) Hotový zážrak :) Klobúk dolu pred rodičmi za dokonalú ilúziu darčiekov pričarovaných presne po dovečeraní :) Našťastie tie Vianoce nesnežilo, tak som mohol nový prírastok do rodiny ísť aj s najlepším kamošom Maťom vyskúšať hneď na druhý deň. :) Tá radosť v očiach zrejme hovorí za všetko.



Tibor Pukáč,
majster sveta
v silovom trojboji

LIST PRIATEĽKE

Tento príbeh je iný ako ostatné. Nielen svojou silou a úprimnosťou, z ktorej na vás dýchne obrovská dávka človečiny, pokory a vdaky, ale aj spracovaním a silným posolstvom zašifrovaným do „obyčajného“ listu. Je autentickou výpoveďou víťazky originálnej literárnej súťaže pacientov po transplantácii. Súťaž zorganizovalo občianske združenie Dar života a podporila ju aj VŠZP, ktorá dlhodobo pomáha šíriť osvetu v oblasti darcovstva orgánov a transplantácií.

Drahá priateľka,

24. 12.

na úvod môjho listu Ťa pozdravujem. Na stokrát. Tak by sa mali písať úvody listov, nebudem výnimka, aj keď pravdou je, že som inak začať nevedela.

Odvtedy, čo sme sa spolu zhovárali naposledy, sa toho veľa udialo. Viem, povedali sme si, že ostaneme v kontakte. V podstate v kontakte sme, veď ja na Teba často myslím. Napríklad nedávno som si spomenula, ako sme sa zoznámili. Uplakanú a vystrašenú ma preložili k Tebe na izbu. Zvláštnym spôsobom si ma vedela upokojiť. Možno preto, že sme prežívali to isté. O pár dní sme boli zohraná dvojica, vymieňali sme si raňajky a obedy, chodili po chodbách a hľadali tajné zákutia nemocnice. Pousmejme sa pri spomienke, akú prezývku nám sestričky dali. Čakateľky.

Naozaj sa toho veľa udialo. Napríklad, už rok nie som čakateľka. Gratuluješ mi k „novému“ životu? Ďakujem. Pýtaš sa, aké to bolo? Pýtaš sa na pocity? Myšlienky? Na strach? Bolesť? Aké to je teraz? Či viem, kto bol darca? Či to chcem vedieť? To sú totiž otázky, ktoré dostávam najčastejšie. Odpovedám s ľahkosťou a s úsmevom. Nech ma nik nelutuje, nech sa na mňa nepozerajú inak. Keď sa to však ľudia dozvedia, údiv a prekvapenie sú samozrejmosťou. Asi preto, že vyzerám normálne, teda zdravo. Ľahkosť, úsmev a k tomu nacvičené odpovede. Dlhो mi však trvalo prijať fakt, že ma čaká transplantácia pečene a aj dokázať o tom hovoriť bez slz. A vlastne rozprávať o najťažších chvíľach, našťastie so šťastným koncom, sa nedá hocikomu. Viem, že Tebe môžem. Snažila som sa nevšimáť si chorobu, žiť ako keby nič. Zahnať toho strašiaka pod posteľ. No keď som už nezvládla ani krátku prechádzku, očné bielky a pokožku som mala žlté a hmotnosť čoraz nižšiu, začala som čakať. Tak naozaj čakať. Sama pre seba, pre rodinu, priateľov, pre tých, ktorých som mala ešte len stretnúť, pre zážitky, radosť, smiech, lásku, pre samotný život. Vidiš, asi stále o tom neviem hovoriť bez slz. V skratke, bála som sa. Veľmi. Že to všetko už nestihnem. Našťastie mi raz večer zazvonil telefón a hlas v ňom mi oznámil: „Máme pre Vás pečeň, pekne v pokoji prídte.“ Vieš si to predstaviť? Ja som tú situáciu mala v myšlienkach azda tisíckrát, no nikdy to nebolo ako v ten večer. Jednoducho som zavrela knihu, išla do obývačky povedať rodičom o telefonáte, že by sme mali ísť. Zavolala som sestre, priateľovi,

nasadli sme do auta a bolo. Zvláštne, ako ten strach zo mňa opadol. Naozaj som sa už nebála, jednoducho som vedela, že to dobre dopadne. Verila som tomu.

Zobudila som sa niekedy v noci. Nepamätám sa na svoju prvú myšlienku, no viem, že ma neskutočne všetko bolelo. Že ma operácia takto „zničí“, som netušila. Ale vieš, čo bolo skvelé? Počuť v telefóne priateľa a rodičov. A ešte jedna vec. Vidieť svoje oči krásne biele. Z takých maličkostí, ako jeden či dva telefonáty a biele oči, z takých maličkostí sa tešiť, vďaka nim zabúdať na bolesť, posúvať sa vpred. Každý deň som si povedala, že zajtra bude lepšie. A aj bolo. Práve tie najťažšie a najsilnejšie chvíle nás formujú. Zamýšľam sa aj nad tým, aká by som bola, ak by som nechorela. Odpoveď nenachádzam a vlastne ju už ani nehľadám. Myslím, že všetko, čím som si prešla, som prijala, zmenilo ma to a dalo môjmu životu správny smer.

Dnes je Štedrý deň. Takto pred rokom ma prepustili z nemocnice. Boli to najkrajšie Vianoce. Do čerta so slzami! No už som začala, dokončím to, aj keď kam list pošlem? Neviem, kto bol darca. Viem, že jeho rodina pre nás urobila veľkú vec. Tú najväčšiu. Poďakovala som sa im v duchu už asi tisíckrát. Bez nich, bez ich rozhodnutia by som tu už nebola. Veď ja žijem ďalej! Žijem sama pre seba, pre rodinu, priateľov, pre tých, ktorých som stretla a ešte len stretnem, pre zážitky, radosť, smiech, lásku, žijem samotný život.

Za ten rok od operácie som stihla naozaj veľa. Snažím sa žiť naplno. Bez transplantácie by som nemohla. Dokonca sa niekedy cítim tak dobre, že na malú chvíľku viem na všetko zabudnúť. Bolesť pominula, ostala len jazva. Som na ňu hrdá, je to moja medaila, vyznamenanie. Začala som fotografovať. Nedávno som sa lyžovala, v lete behala, bicyklovala sa. Áno, cítiť z toho nadšenie. No druhé narodeniny neoslavujem. Z úcty. Viem, že niekde je niekto veľmi smutný. Stratil svojho najbližšieho, môjho darcu. O malú chvíľu zasadnem k štedrovečernému stolu, znova sa poďakujem. V predstave však niekde vidím prázdne tanieri. Minimálne dva. Jeho či jej a ten Tvoj. Je mi veľmi ľúto, že pre Teba sa darca nenašiel. Že ty, moja drahá priateľka, si sa nového orgánu nedočkala. Že tu nie si. Len tak, jednoducho, nie si. Neviem, možno iba stačilo, aby niekto povedal, že daruje. Aby vedel, že tým zachráni ostatné životy. Sedem životov. Prečo jeden zachránený nemohol byť ten Tvoj? Možno stačilo len súhlasiť...



O autorke:

Autorkou príbehu je Daniela, mladá žena s nevyliciteľným ochorením pečene z Bánoviec nad Bebravou, ktorej pred šiestimi rokmi transplantácia zachránila život. „Čakateľkou“ na nový orgán sa stala vo svojich 26 rokoch a vďaka úspešnej transplantácii dnes opäť pracuje, športuje a teší sa zo života.

**O literárnej súťaži Občianskeho združenia****Dar života:**

Cieľom súťaže bolo prostredníctvom autentických výpovedí pacientov a ich rodinných príslušníkov pripomenúť širokej verejnosti význam darčovstva orgánov, ktoré nevyliciteľne chorým môžu zachrániť život. Slávnostné vyhodnotenie sa uskutočnilo 8. septembra 2017 v Trenčíne.

Iniciátorka literárnej súťaže, predsedníčka občianskeho združenia DAR ŽIVOTA Vlasta Pagáčová, ktorá je sama pacientkou po transplantácii srdca, odkaz literárnej súťaže zhrnula takto: „Dar, ktorý sme dostali, bol darovaný z lásky a my tú lásku musíme šíriť ďalej a prostredníctvom nej môžeme tiež pomôcť iným.“

Práve toto posolstvo bolo silnou motiváciou pre účastníkov súťaže. „Je to zázrak, konečne môžem žiť skoro plnohodnotný život,“ hovorí Dušan Krakovský, pacient s transplantovaným srdcom. S novým srdcom už 15 rokov žije aj Štefan Šťastný. „Každý deň si uvedomujem, aký veľký dar som dostal a koľko krásnych chvíľ s deťmi a vnúčatami som vďaka nemu mohol prežiť.“ Do súťaže sa zapojil i Stanislav Ďubašák, pacient s transplantovanou obličkou. Podľa neho „je dobrý každý spôsob, ktorý môže ľudí osloviť a pomôcť tak šíriť myšlienku transplantácií a darčovstva orgánov.“

Občianske združenie DAR ŽIVOTA vydá príbehy pacientov s transplantovanými orgánmi v publikácii, ktorú čoskoro ponúkne verejnosti.



ZIMNÝ WELLNESS A TERMÁLNE POBYTY V HOTELOCH SOREA

VYSOKÉ TATRY
NÍZKE TATRY
SPIŠ
BRATISLAVA

sorea
HOTELOVÁ SPOLOČNOSŤ

25 ROKOV
Kmeľ tú s vami
Oslavujte spolu
s nami!



- Mozaika zimných wellness pobytov • Bylinkové pohladenie a borovicový relax • Zimné zahriatie a medové opojenie
- Wellness bez hraníc • Kráľovský víkend na Dunaji
- Vital / Super relax Spiš • Senior fit pobytu 55 +



www.sorea.sk

tel. +421 2 5542 2332

f /SOREA.dovolenka.na.Slovensku
marketing@sorea.sk
obchod@sorea.sk

OMRON



Najlepší darček pre Vaše zdravie!



Tlakomer OMRON M6 Comfort
krvný tlak pod kontrolou

www.krvnytlak.sk



Inhalátor OMRON C801KD
terapia dýchacích ciest, kašľa

www.inhalovanie.sk



Tens OMRON E3 Intense
úľava bolesti chrbtice a svalstva

www.ulavabolesti.sk

**15%
ZĽAVA**

len na
www.omronshop.sk
pre poistencov



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

NAJLEPŠÍ
DARČEK PRE
ZDRAVIE

PLATÍ PRE POISTENCOV VŠZP NA PRODUKTY OMRON

CELIMED

CELIMED s r.o., Rybníčná 36/H, 831 06 Bratislava,
Tel.: 02 4487 2010, 4487 1457, Mob.: 0915 736 143

www.omronshop.sk

All for Healthcare

Svoje pocity viem lepšie vyjadriť hudbou ako slovom

Hovorí sa, že budúcnosť patrí tým, ktorí veria v krásu svojich snov. Potvrdzuje to aj hudobný príbeh slovenskej pesničkárky Simy Martausovej. Už od vysokej školy túžila tvoriť a skladať piesne, ktorými by potešila iných. O tom, že sa jej to podarilo, svedčia jej chytľavé melódie, do ktorých vkladá svoje srdce. Okrem hudobného talentu do vienka dostala aj ten herecký. Nikdy však netúžila byť herečkou a ako hovorí, herectvo si ju jednoducho našlo samo. Úprimne sa však priznáva, že v jej srdci bude mať asi vždy väčší priestor hudba. 😊

Tvoj posledný album sa volá Smej sa moja duša. Čo najviac dokáže rozveseliť tvoju dušu?

Šťastnou ma robí to, keď som s dobrými ľuďmi, s ktorými sa máme radi a s ktorými sa prijímame takí, akí sme. Šťastnou ma robia hory, príroda, turistika, dobré jedlo, káva, jeseň, lyžovačky, vínobrania...

Keď spievaš, si ako ryba vo vode. Kto ťa priviedol k hudbe, komu za to vďačíš?

Hudba si ma získala až počas štúdia na vysokej škole. V rodine sa hudbe nevenoval nikto. V druhom ročníku na výške som začala obdivovať krásu skladania pesničiek a hudby ako takej. Vtedy sa vo mne zrodila aj túžba tvoriť piesne. Vnímam to ako dar od Boha, že sa mi táto malá túžba splnila.

Tvoje skladby ovládli slovenský hudobný trh. Máš nejaký recept, ako sa dá dosiahnuť takýto úspech?

Nemám:-) Ja ten úspech nepripisujem sebe. Naozaj je to pre mňa dar zhora, na ktorom nemám nijaké zásluhy. Nikdy som netúžila po úspechu. Túžila som len tvoriť, skladať piesne a tešiť nimi ostatných.

Sima Martausová



Zdroj: Alex Rymšínová

Duet s Richardom Müllerom Svätajánske mušky mám veľmi rada. Taktiež mám rada duet s Robom Opatovským, ktorý je na jeho vianočnom albume.

Okrem hudobného talentu si dostala do vienu aj ten herecký. Ako tvoj svet obohacuje Radošinské naivné divadlo, v ktorom hráš?

Ja sama by som sa za herečku nikdy neoznačila. Nikdy som ňou ani netúžila byť, no vždy si ma to nejakým spôsobom našlo. U radošincov hrám v jednej hre, veľmi ma to baví, lebo tam hrám aj na gitare, aj na javisku... no moje srdce asi vždy bude mať radšej hudbu.

Zdravie sa nedá kúpiť. Ako sa staráš o svoje zdravie?

Snažím sa zbytočne nestresovať, utriediť si, čo si zaslúži moju pozornosť a čím sa zťažovať nemusím. Okrem toho veľmi rada športujem, chodím do prírody a doprajem si kvalitné a zdravé jedlo. Občas si však doprajem aj niečo, čo zdravé nie je, lebo si myslím, že k zdravému životnému štýlu to tiež patrí.

Ako je na tom Sína a šport? Hýbeš sa?

Snažím sa. :-). V zime chodievam lyžovať a v lete na turistiku alebo bicyklujem. Pohyb



Zdroj: archív Síny Martausovej

Si jedna z mála slovenských speváčok, ktorá si sama skladá nielen hudbu, ale píše aj text k piesňam. O čom najradšej spievaš?

Najradšej spievam o tom, čo sama prežívam, alebo o tom, čo mám rada. Niekedy sa hudbou aj modlím, niekedy sa hudbou rozprávam s nejakým človekom. Občas mám pocit, že cez pesničku viem svoje pocity vyjadriť lepšie.

Medzi najobľúbenejšími slovenskými skladbami je aj tvoja s názvom Normálny život. Nesie v sebe posolstvo radosti z každodenného života a lásky k ľuďom. Máš niekoho, komu najčastejšie skladáš piesne?

Pieseň Normálny život je o radosti z jednoduchých vecí a vždy, keď ju hrám, tak sa veľmi teším z toho, že sa o ňu môžem podeliť s inými. Mnoho piesní som zložila pre niekoho, no nemám konkrétneho človeka, pre ktorého vyslovene najradšej skladám. Keď skladám pieseň, väčšinou to nerobím nejakou cieľou. Skôr len nechávam plynúť to, čo cítim, a tak dávam piesni priestor, aby sa zložila sama. :-)

Ak by si mala možnosť vybrať si speváka/speváčku na spoločný duet, kto by to bol?

Ak by to bolo neobmedzené, tak by som si vybrala Norah Jones. :-). Veľmi sa však teším z duetov, ktoré som mala možnosť doteraz nahráť.



Zdroj: archív Síny Martausovej

mám rada, preto sa nikdy nemusím do športu nejakým špeciálnym spôsobom nútiť.

Aký najkrajší vianočný darček si dostala?

Pre mňa bolo vždy najkrajším darčekom to, že môžem byť s mojou rodinou a priateľmi. Najviac si vážim, že mám okolo seba ľudí, ktorých môžem ľúbiť a ktorí majú radi mňa.

V rozhovoroch často spomínaš starých rodičov, ktorých obdivuješ za ich prístup a úctu k životu. Inšpirovali ťa nejakou tradíciou, ktorú nikdy nevynecháš na Vianoce?

Babka a dedko z tatinovej strany mávali na Vianoce vždy okrem ryby a šalátu ešte jedno zaujímavé jedlo – pohánkovú kašu s fazuľou a so slivkami. Doteraz toto jedlo býva na našom stole na Vianoce. :-)

Počas vianočných sviatkov si zvykneme želať zdravie, šťastie a rodinnú pohodu. Čo pre teba znamená obsah tohto želania?

Sú to dôležité veci, ktoré sú vzácnejšie ako nejaké hmotné darčeky. Aj ja prajem svojim drahým

zdravie, šťastie, lásku, a keďže som veriaca, želim vždy aj ostatným radosť z toho, že sa narodil Ježiško.

Tvoje životné motto?

Snažiť sa milovať seba, rovnako ako aj druhých.



Zdroj: René Miko

ZDRAVÉ VIANOČNÉ MAŠKRTENIE

Aké by to boli Vianoce bez podmanivej vône sladkých dobrôt... Viete, že sa dá napiecť aj tak, aby ste ďalší mesiac nemuseli zhadzovať kilá navyše? Stačí vymeniť tradičné suroviny za zdravšie. Upečte si zdravú sladkosť – banánový chlieb – podľa receptu známeho odborníka z oblasti výživy a zdraviu prospešnej životosprávy Igora Bukovského.

INGREDIENCIE NA BOCHNÍK S ROZMERM 25 × 11

- ✓ ½ šálky margarínu
- ✓ ½ šálky trstinového cukru
- ✓ 1 a ½ šálky najemno pomletých ovsených vločiek
- ✓ 1 šálka celozrnej ryžovej múky
- ✓ 4 ČL prášku do pečiva
- ✓ štipka soli
- ✓ 1 šálka popučených banánov (asi 3 banány)
- ✓ ½ šálky sójového mlieka
- ✓ 1 šálka najemno posekaných orechov
- ✓ 2 ČL slnečnicového oleja na potretie

AKO POSTUPOVAŤ ĎALEJ

V miske vymiešame kuchynským mixérom margarín s cukrom. Pridáme múku, pomleté ovsené vločky, prášok do pečiva, soľ, banány, mlieko, orechy a vymixujeme. Cesto vylejeme do olejom vymastenej formy na chlieb v tvare bochníka, ktorú vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C. Pečieme 50 minút, potom teplotu znížime na 150 °C a pečieme ešte ďalších 30 minút.



Zdroj: Jana Andranová

NÁŠ TIP:

Ovsené vločky ľahko a rýchlo (už za niekoľko sekúnd) pomeliete na múku v malom mixéri na sekanie.

Súťaž

Tento recept nájdete v novej knižke **(Za)chráňte svoje črevo/Protiprídka kuchárska kniha**, v ktorej **MUDr. Igor Bukovský, PhD.**, hľadá riešenia rôznych nespecifických tráviacich problémov s využitím konceptu **FODMAP**. Knižku môžete teraz získať v našej súťaži aj vy. Stačí správna odpoveď na anketovú otázku: **Uhrádza VŠZP očkovanie proti chrípke všetkým poistencom bez rozdielu?, ktorú treba poslať do 22. 2. 2018** na adresu:

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s.
Odbor marketingu a komunikácie
Panónska cesta 2, P. O. BOX 41
851 04 Bratislava



Meno výhercu, ktorého vyžrebujeme z vašich správnych odpovedí, zverejníme v ďalšom Partnerstve.

KAPUSTNICA BEZ VÝČITIEK



ČO POTREBUJEME

- ✓ 1 očistenú cibuľu nakrájanú nadrobno
- ✓ 1 polievkovú lyžicu repkového oleja
- ✓ 1 strúčik prelisovaného cesnaku
- ✓ 3 šálky kyslej kapusty nakrájanej nadrobno
- ✓ ½ čajovej lyžičky mletej rasce
- ✓ 1 šálku zemiakov nakrájaných na malé kocky
- ✓ ¾ šálky sušených hríbov
- ✓ 1 šálku údeného (lahôdkového) tofu
- ✓ 1 čajovú lyžičku údennej mletej červenej papriky
- ✓ štipku soli
- ✓ vodu

POSTUP

Do hrnca dáme olej, pridáme cibuľu, kapustu a opekáme asi 5 minút za stáleho miešania. Pridáme vodu, zemiaky, hríby, rascu, červenú papriku, prelisovaný cesnak. Prikryjeme a varíme za občasného miešania 25 minút (do zmäknutia zeleniny). Tofu nakrájame na drobné kocky a pridáme na 5 minút. Kapustnicu servírujeme na tanieri ozdobenom lyžičkou sójovej smotany/sójového jogurtu.



NÁŠ TIP

Chýbajúce údeniny nahraďte v kapustnici bez výčítiek údená mletá paprika. Stačí jej pridať len trošku, aby ste dosiahli krásnu vôňu jedla.



Revolučná starostlivosť o atopickú kožu



Vďaka posledným vedeckým poznatkom sa Galderma podarilo cielene vyvinúť prípravky na umývanie a starostlivosť o atopickú kožu.



- Zmierňuje pocity svrbenia kože.
- Zlepšuje hydratáciu.
- Je hypoalergénne.
- Bez parfumov a konzervačných látok.



Dôkladné umývanie kože zmierňuje príznaky atopickej dermatitídy. Telové mlieko Cetaphil Restoraderm dopĺňa prípravok na umývanie Cetaphil Restoraderm sprchovací šampón.

www.cetaphil.sk

GALDERMA

Darčkové poukazy Kúpeľov Piešťany

Potešte Vašich blízkych jedinečným darčekom.

► Zľava na vybrané pobyty v roku 2018

Adventné pobyty zľava až 40%

Platí v hoteloch

- Danubius Health Spa Resort Esplanade****
- Danubius Health Spa Resort Thermia Palace*****

DANUBIUS HOTELS GROUP



Viac informácií na
tel.: +421 33 775 7733
e-mail: booking@spapiestany.sk

piestany.danubiushotels.sk

Autor: Juraj Mitošinka	väčší zväzok slamy	1. časť tajničky	bežal	platidlo v Jordánsku	Pomôcky: metol, bon, orbis	Izabela (dom.)	skratka výkonného výboru	vplyvné známosti	zmiešaný aromatický éter	Pomôcky: Bell, anetol, kvestor	americký fyzik	pozýva (kníž.)	2. časť tajničky	jazda dolu
čierny štipľavý dym					Ivana (dom.)					citoslovce bzukotu porážka v džude				
pospevuje					často zvoří zn. prvku irídium									
privedú muža k ženbe							nezbeda (expr.) cenové rozpätie							
ten kto pečie chlieb a pečivo					zložka vývojky Tatiana (dom.)							regionálne zbrúzenie zberala sa		
	drobná sušienka	zn. prvku argón pridal pri platení			taxón, po šesky konáre						zánik obyvateľka Veľkej Británie			
skr. kva-palných pohoných látok				upravoval varom vyrobená liatin						druh peľaznej poukážky zaves				vstrebávajú vlhkosť
značka prvku erbium			avšak broskyňa (zaster.)						svet (z lat.) starorím. úradník					
fahké sane								kvietok (expr.) granulovaná						
z pravej strany							zostami (kníž.) rajčinová štava							
Pomôcky: STS, baš, kábika, EPA, dens	Sariota (dom.) pokožka					jemne kresajú čít. pohá- ňania koní								
pokladnica (hovor.)					zub (v med.) zn. pre long ton					zn. prvku hliník nemecká tlač. ag.		televízna spoločnosť Sudánu	jednotka egyptskej dítkovej miery	
skratka oddelenia technickej kontroly				bielite skr. pre okrem iného							zn. pre apostib EČV Ilavy			
3. časť tajničky						privrženec utopizmu								
meno herca Delona						oddefovala sa na šve								

Stiahnite si do mobilu novú aplikáciu VŠZP so širokým praktickým využitím, ktorá vám v výnimočných situáciách... (dokončenie je v tajničke).

Správne znenie tajničky z predchádzajúceho čísla časopisu Partnerstvo:

„najviac finančných prostriedkov“

Výžrebovaní výhercovia:

Baliček produktov slnečnej ochrany značky Daylong získala Zdenka Grežová z Prievidze, balíček reklamných predmetov posielame Kláre Vargovej z Vlachova.

Poistenci VŠZP, ktorí správne vyplnia tajničku, budú zaradení do žrebovania o tieto ceny:

1. cena: Baliček výrobkov značky Cetaphil
2. cena: Baliček produktov slnečnej ochrany značky Daylong
3. cena: Baliček reklamných predmetov VŠZP

Správne znenie tajničky pošlite do 26. 2. 2018 na adresu:

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s.
Odbor marketingu a komunikácie
Panórska cesta 2, 851 04 Bratislava

Obálku s vyplneným kupónom označte heslom KRÍŽOVKA.



Meno a priezvisko:

Adresa bydliska:

E-mail:

Správne znenie tajničky:

Vaše postrehy a pripomienky:

Súťažiaci súhlasí so spracovaním osobných údajov prostredníctvom VŠZP s cieľom výžrebovania súťaže v rozsahu meno, priezvisko, adresa, e-mail, a to na čas určitý – do 31. 12. 2018. Tento súhlas môže dotknutá osoba odvolať vo VŠZP. Viac informácií na www.vszp/tajnicka, kde môžete vyplniť krížovku aj elektronicky.

Podpis:



Sme tu s vami od roku 1969

TATRATOUR je najstaršia slovenská cestovka



...a stále rovnako Milujeme leto :)

www.tatratour.sk | fb.com/tatratour