



magazín

213

1. pololetí 2021

Markéta Konvičková
**Je pro mě důležité
upnout se na lidi,
co mě baví**



Vážené čtenářky a čtenáři,

možná mi dáte za pravdu, že rok 2020 byl velmi zvláštní. Prožívali jsme ho s drobnými výjimkami všichni stejně, proto si myslím, že nemá smysl se k jeho průběhu detailně vracet a podrobně rozebírat, co všechno nám negativně zasáhlo do našich životů a plánovaných aktivit.

Přesto mi za zdravotní pojišťovnu RBP dovoluji stručnou bilanci loňského roku.

Naším pojištěncům jsme v rámci státem regulovaných opatření zajišťovali jejich potřeby a požadavky bez větších problémů. Na pobočkách i v rámci online komunikace včetně kvalitní zdravotnické péče. Velkou zásluhu na tom má mimo jiné dodržování našich interních covidových pravidel, díky kterým je tým RBP trvale téměř kompletní a průběžně evidujeme pouze 1 až 3 zaměstnance v karanténě. Posílili jsme online komunikaci a provoz všech našich 40 poboček jsme operativně upravovali a přizpůsobovali potřebám klientů v mezích, které nám dovolila vládní opatření.

RBP v roce 2020 zaevidovala 17 tisíc nových pojištěnců. Vedle nich jsme rovněž získali i přes tisíc nových smluvních lékařů, zmodernizovali jsme dalších 5 kamenných poboček v Praze, Brně, Olomouci, Zlíně a v Hranicích a dokonce otevřeli i další dvě nové pobočky v Rumburku a Ústí nad Labem, což jsou jenom některé ze stanovených úkolů a cílů strategického rozvoje RBP s výhledem do roku 2030.

Ani v oblasti realizace nových projektů směřujících ke zkvalitňování služeb pro naše klienty se nemáme za co sty-

dět. Například za unikátní MAGNET 213 na zajištění vyšetření magnetickou rezonancí do 4 týdnů. Těchto vyšetření jsme loni zajistili pro bezmála 2 800 našich pojištěnců a naprostá většina z nich - přes 2 200 - nakonec reálně proběhla do dvou týdnů od data objednání.

V počátečním stádiu je rovněž nový telemedicínský projekt DIA 213, zaměřený tentokrát na dálkové monitorování diabetiků 1. a 2. stupně. Projekt jsme připravili ve spolupráci s Fakultní nemocnicí v Ostravě a více se o něm dočtete v tomto Magazínu.

V oblasti komunikace pak nemohu zapomenout na sociální sítě. Ještě nedávno nás na Facebooku sledovalo jenom pár desítek věrných klientů. Dnes se jejich počet zvýšil na více než 18 tisíc. Možná i proto, že jsme začali připravovat pravidelná páteční Dobrá rána s RBP, ve kterých nabízíme přímé konzultace s odborníky, atraktivní témata a soutěže o zajímavé ceny nebo velmi oblíbená cvičení hlavně pro maminky s dětmi. Co se týče Instagramu, tam jsme loni byli ze všech zdravotních pojišťoven nejsledovanější a předběhli jsme dokonce i největší VZP.

V kategorii preventivních a bonusových programů v roce 2020 jednoznačně zabodoval příspěvek samoplátcům na úhradu PCR testů na Covid-19, ostatním pak na roušky a dezinfekční prostředky, které jsme zavedli jako první zdravotní pojišťovna hned na počátku pandemie. S ohledem

Ve zdravotní pojišťovně RBP budete mít i nadále silného partnera, což je i jeden z 213 důvodů, proč být s námi!

na omezené prázdninové rekreační pobyty jsme zvýšenou poptávku registrovali i v případě příspěvků na příměstské sportovní tábory pro děti a prázdninové tábory v přírodě organizované školou nebo sportovními kluby.

Zájem našich pojištěnců jsme evidovali i v případě další novinky - mimořádných časově limitovaných bonusů, jakými například byly plná úhrada za očkování dětí a mládeže proti klíšťové encefalitidě v částce 2 000 korun nad rámec stanoveného ročního limitu, slučování příspěvků až do výše 10 000 korun na dětská rovnátka nebo příspěvek na „zdravý úsměv“.

Tolik stručná bilance loňského roku a nyní ještě pár slov k roku letošnímu.

Pro rok 2021 jsme připravili nový Zdravotně pojistný plán, který byl dozorčí i správní radou RBP schválen. Ten mimo jiné počítá s tím, že RBP letos na preventivní a bonusové programy vyčlení částku téměř 90 milionů korun. Tyto prostředky jsou určeny především na podporu zdravého životního stylu a sportu, mladých rodin, nezapomínáme ale ani na seniory nebo dárce krve. Do naší nabídky proto byly opětovně zařazeny velmi žádané příspěvky na vysokohorský, lázeňský nebo přímořský ozdravný pobyt pro děti, které mohou dosáhnout až 10 000 korun. V nabídce RBP rovněž zůstává i příspěvek na příměstský sportovní tábor, příspěvek na podporu odvykání kouření, na podiatrické ošetření diabetiků (přístrojová pedikúra) nebo slučování příspěvků od jednotlivých pojištěnců až do výše 10 000 korun na nízkobílkovinnou dietu, celiakii, případně na očkování dětí a seniorů nehrzené ze zdravotního pojištění. Jako novinku jsme pak pro naše klienty - diabetiky letos zavedli příspěvek až 1 000 korun na senzor pro okamžité monitorování glukózy.

V roce 2021 jsou připraveny i dva speciální časově limitované bonusy. V průběhu měsíce dubna to bude bonus "klíšťová encefalitida" v rámci kterého bude dětem i dospělým proplacena vakcína proti klíšťové encefalitidě až do výše 2000 korun (mimo roční stanovený limit). Druhý speciální bonus je připraven na červenec, kdy opět bude možnost slučování limitů od jednotlivých pojištěnců až do výše 10 000 korun na rovnátka (fixní nebo snímatelný aparát) pro pojištěnce do 18 let.

Před několika týdny jsme zprovoznili naši novou aplikaci my213, která zcela zásadně posílila online komunikaci mezi klienty a RBP. K dispozici máme i další novou službu - Virtuální pobočku RBP, která našim pojištěncům poskytuje konzultace a řešení jejich problémů prostřednictvím videohovorů bez toho, aby museli navštívit kamennou pobočku. Na přípravě obou služeb jsme intenzivně pracovali a těší nás, že je dnes můžeme našim pojištěncům představit v plném provozu.

Život v RBP i s RBP aktivně pokračuje a věřím, že tomu tak bude i díky Vám ještě hodně dlouho, bez ohledu na pandemii a Covid-19. Jsme proklientskou zdravotní pojišťovnou a na tom se nic nezmění ani v roce 2021. Proto nám všem přeji pevné zdraví, "pozitivní" mysl a "negativní" testy a samozřejmě hodně osobních a pracovních úspěchů, optimismu a pohody. Ve zdravotní pojišťovně RBP budete mít i nadále silného partnera, což je i jeden z 213 důvodů, proč být s námi.

Antonín Klimša
výkonný ředitel
RBP, zdravotní pojišťovny

RBP odstartovala komplexní online komunikaci s klienty

Rychlou, bezpečnou a bezbariérovou komunikaci klientů se zdravotní pojišťovnou RBP vedle webu, call centra a standardní elektronické pošty nově posílila moderní a uživatelsky jednoduchá **aplikace my213** a také nová **Virtuální pobočka RBP**.

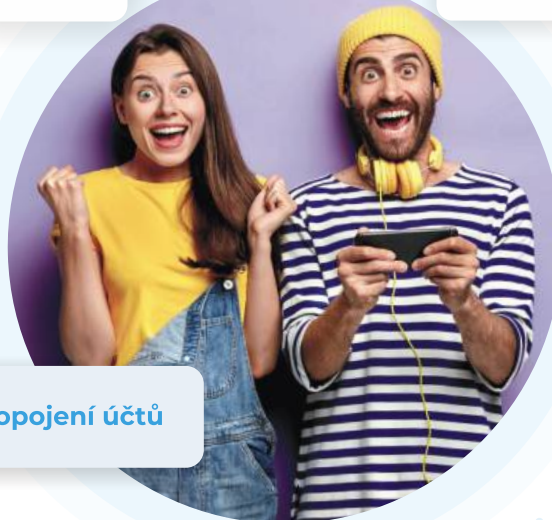
„Cílem RBP je, aby formu online komunikace začalo aktivně využívat co nejvíce našich pojištěnců, a to nejenom teď během pandemie covid-19, ale obecně v dlouhodobém horizontu. Proto jsme se zaměřili na vytvoření komplexní nabídky plnohodnotných služeb i v tomto prostředí. Například vyřízení příspěvků na preventivní a bonusové programy včetně odeslání ofocených nebo naskenovaných dokladů, převod finančního bonusu na třetí osobu pro možnost slučování příspěvků, vyhledání smluvního lékaře, správu účtů rodinných příslušníků včetně prarodičů, hlášení změn údajů, elektronické podání přehledu OSVČ a celou řadu dalších procesů jsme upravili tak, aby je bylo možno vyřídit za několik minut bez nutnosti navštívit kamennou pobočku,“ uvedl Antonín Klimša, výkonný ředitel RBP.

Aplikaci my213 pro mobily s operačním systémem Android nebo iOS si uživatelé mohou stáhnout zdarma. Velmi jednoduché a rychlé je i získání autorizovaného přístupu. Postačí k tomu mobil s fotoaparátem, občanský průkaz, e-mail a samozřejmě jméno a adresa.

my
213

Bonusy

Propojení účtů



Další komunikační online novinkou RBP je zahájení provozu Virtuální pobočky, ve které klienti řeší svoje požadavky s operátorem prostřednictvím videohovorů.

„Virtuální pobočka je otevřena od pondělí do čtvrtka v době od 7 do 17 hodin, v pátek jsou její služby k dispozici do 15 hodin. I v tomto případě s námi mohou klienti komunikovat a sdílet dokumenty jako při běžné návštěvě pobočky, ovšem z pohodlí svého domova. Pokud se stane, že naši operátoři budou vytížení a klient nebude chtít čekat v pořadí, umíme tuto situaci operativně řešit. Postačí, když nám zanechá svoje telefonní číslo, na které se mu ozveme zpět,“ doplnil Klimša.

Pro využití Virtuální pobočky RBP stačí použít prohlížeč Google Chrome, nebo aplikaci Microsoft Teams. Podrobný návod na komunikaci prostřednictvím videohovorů je umístěn na webových stránkách RBP.

Nabídka preventivních a bonusových programů zdravotních pojišťoven patří mezi pojištěnci k nejsledovanějším, proto jejich přípravě věnuje maximální pozornost i zdravotní pojišťovna RBP. Pro rok 2020 připravila celou řadu nových příspěvků, které se osvědčily, proto zůstaly zachovány i v letošním roce, stejně jako objem finančních prostředků s částkou 88 milionů korun věnovaných na preventivní a bonusové programy.

Programy se zaměřují především na podporu zdravého životního stylu pojištěnců, sportování mladých rodin, ale i pohybových aktivit seniorů. Do těchto programů byly opětovně zařazeny žádané příspěvky na vysoko-horský, lázeňský nebo přímořský ozdravný pobyt pro děti, které mohou dosáhnout až 10 000 korun. V nabídce zůstává rovněž příspěvek na příměstské sportovní tábory, na podporu odvykání kouření nebo na podiatrické ošetření diabetiků. Zachována byla i možnost slučování příspěvků od jednotlivých pojištěnců až do výše 10 000 korun na celiakii, nízkobílkovinnou dietu, případně na očkování dětí a seniorů

Prevence
a bonusy
v roce
2021

nehrazené ze zdravotního pojištění. Samozřejmostí je dlouholetá podpora dárců krve, u kterých zůstává příspěvek pro dlouholeté zasloužilé bezplatné dárce krve ve výši dva a půl tisíce korun formou celoroční renty.

Byly zachovány i symbolické příspěvky ve výši 1 213 korun pro prvodárce nebo i vícěrčata.

V roce 2020 se osvědčily speciální časově omezené bonusy, proto jsme dva připravili i pro letošní rok. Prvním bude v průběhu měsíce dubna bonus "klíšťová encefalitida", v rámci kterého bude dětem i dospělým proplacena vakcína proti klíšťové encefalitidě až do výše 2 000 korun (nad roční limit 1 000 korun). Druhým speciálním bonusem připraveným na červenec bude opětovná možnost slučování limitů od jednotlivých pojištěnců až do výše 10 000 korun na fixní nebo snímatelné aparátky pro děti do 18 let.

Mezi novinky roku patří příspěvek do výše 1 000 korun pro diabetiky na pořízení senzoru k okamžitému měření glukózy. Podrobné informace o všech preventivních a bonusových programech a podmínkách jejich čerpání naleznete na webu RBP www.rbp213.cz.

Blog Život s 213

Blog o zdravém životním stylu, koučinku a radách na cestě životem přináší čtenářům pravidelně každou druhou středu v měsíci aktuální příspěvky, tipy a náměty, jak nastartovat zdravý životní styl, překonávat životní překážky a samozřejmě spoustu stimulů pro celkovou psychickou pohodu, klid a radost ze života.

Každý jsme jedinečný a tím i cesta ke spokojenosti nabízí mnoho možností a variant. Možná, že právě samotné zamyšlení nad nabízenými tématy, myšlenky a podněty z tohoto blogu vám můžou být inspirací a podporou na cestě životem.

Představujeme tým spolupracujících odborníků

Mgr. Miriam Návrátová, DiS.

**ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
A SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ**

Na internetu je celá řada různých blogů, rad a zaručených zpráv o tom, jak bychom se měli stravovat, udržet se ve správné kondici, mít dokonalou postavu. Kde kdo má zaručený recept na zázračné shazování kil, dokonalé formování postavy, na ideál krásy. Nikdo už ale nenapíše, zda má nabízené rady nějak vědecky podložené, ověřené léty ve své praxi, publikované i v nějakém odborném článku. Jak se pak má v této přehrší "zaručených rad" orientovat běžný člověk? Jakou má jistotu nepoškození vlastního zdraví? Na tuto otázku odpověď neznám. Mohu jen poradit, napsat svůj názor, vyvrátit některé lživé informace. A třeba se v mých radách někdo najde a pomohou mu.



Ing. Hana Fialová

**KOUCINK
A MENTORING**

Svou profesi vnímám jako své poslání. Když pracuji s lidmi na jejich rozvoji, pomáhám jim překonávat překážky na cestě k jejich cílům, motivuji, podporuji, společně s klienty sdílíme zkušenosti a odkrýváme jejich možnosti. Při své práci zapomínám na čas a prostor, jsme s klienty na jejich cestě... zcela mne to naplňuje a vím, že je to přesně to, co chci ve svém životě dělat.



Mgr. Tereza Bilík

**PSYCHOTERAPEUTICKÝ
PŘÍSTUP A PORADENSTVÍ**

Jako psycholog ve zdravotnictví pracuji s pestrými škálami psychiatrických diagnóz, poruch i životních těžkostí. Profese psychologa nabízí mnoho oblastí, ve kterých můžeme terapeuticky působit a přemýšlet nad změnou v životě, která by nám mohla ulevit a posunout k tolik vytouženému pocitu štěstí. Jsem ráda, že nejsme stroje, na které sedí pouze jeden návod, jak nás "opravit".



RBP FANDÍ DÁRCŮM KRVE

Bezpríspevkových dárců krve je v České republice dlouhodobě nedostatek. Podle dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky i transfuzních stanic meziročně klesá počet dárců a narůstá jejich věkový průměr. Nejvíce v registru chybí mladí lidé od 18 do 35 let.

V České republice je v nemocničních transfuzních zařízeních evidováno přibližně 270 000 dobrovolných dárců, což je o 100 000 méně, než by byl optimální stav dle doporučení Rady Evropy.

RBP, zdravotní pojišťovna reaguje na aktuální situaci pravidelnou podporou kampaní i preventivních programů pro dárce. Loni jsme se stali partnerem projektu 450 ml Naděje. Náborové aktivity kampaně Nadačního fondu Naděje oslovily 1150 dárců, kteří darovali 520 litrů krve a 1 050 nových členů se zapsalo do Českého národního registru dárců kostní dřeně.

Naše eventové programy pro dárce rozšiřujeme a inovujeme i s ohledem na aktuální pandemii onemocnění Covid-19. Na podzim loňského roku jsme představili nový projekt „RBP fandí dárcům krve“. Akci zaměřenou na podporu dárcovství krve, krevních složek a rekonvalescentní plazmy dárců, kteří prodělali onemocnění Covid-19 podpořili i partneři programu PREMIUM 213.

V letošním roce připravila zdravotní pojišťovna RBP pro bezpríspevkové dárce krve, plazmy a kostní dřeně finanční příspěvky až ve výši 6 000 Kč za rok. Dárci kostní dřeně mohou získat příspěvek ve výši 3 000 Kč na úhradu vybraných aktivit podporujících zdraví dárců. Každý prvodárce získá příspěvek ve výši 1 213 Kč.



DARUJTE KREV, DARUJTE ŽIVOT A NADĚJI NEMOCNÝM!

JEDINÝM ODBĚREM MŮŽE DOBROVOLNÝ DÁRCE ZACHRÁNIT AŽ TŘI ŽIVOTY.

DIA 213

Další projekt RBP v oblasti telemedicíny

"Po pacientech s kardiovaskulárními nemocemi začneme na dálku monitorovat diabetiky,"

říká Eva Misiačková, ředitelka pro zdravotnictví



Proč se RBP v novém projektu zaměřila právě na diabetiky?

Diabetes mellitus je dnes civilizačním onemocněním, které je v České republice diagnostikováno bezmála 1 milionu pacientů. Mnoho dalších lidí se pak o svojí diagnóze průběžně dozvídá až v rámci preventivních nebo cílených prohlídek. Proto jsme se na cukrovku zaměřili i v našich předchozích projektech a na základě získaných dat zahájili v roce 2020 přípravu nového telemedicínského projektu s názvem DIA 213. Naším partnerem je v tomto případě Fakultní nemocnice Ostrava. Chceme posoudit možnou míru pozitivního ovlivnění rizikových faktorů civilizačních chorob u pacientů s diagnózou diabetes mellitus, a to zejména diagnostických kritérií metabolického syndromu.

Jak bude monitorování reálně probíhat?

Do projektu plánujeme zapojit asi stovku našich pojištěnců s diagnostikovaným onemocněním diabetes mellitus 1. i 2. typu, kteří mají alespoň jeden další rizikový faktor (vysoký krevní tlak, obezita, apod.). Těm pak zapůjčíme glukometr, tzv. fit náramek a osobní váhu a zaškolíme je na telemonitoring. Všechny tyto přístroje dokážou přenášet pacientem naměřené údaje přímo k ošetřujícímu lékaři. Doporučené schéma telemonitoringu domácího měření následně stanovuje lékař po dohodě s pacientem na základě jeho léčebného režimu. Nicméně pacient by si měl minimálně každý týden alespoň jednou změřit malý glykemický profil a u osob s nadváhou pak předpokládáme co dva týdny i kontrolu jejich tělesné hmotnosti.

Telemonitoring pacientů bude probíhat 4 měsíce. Důležitým aspektem projektu, který máme plánovaný jako jednoletý, je přitom průběžné hodnocení stavu pacienta lékařem, edukace pacienta v oblasti zdravého životního stylu a optimalizace jeho léčby na základě informací získaných domácími měřeními. Závěrečné vyhodnocení DIA 213 pak bude následovat v průběhu roku 2022.

To ale není váš jediný projekt telemedicíny?

Před rokem jsme zahájili jeden z největších projektů u nás a možná i ve střední Evropě - Šance pro srdce. Je zaměřený na osoby ve věku mezi 40 - 75 roky s rizikem vzniku srdečně-cévních obtíží. Hlavně pak na ty, kteří mají vysoký krevní tlak. Cílem je tedy zkvalitnit možnosti léčby vysokého krevního tlaku a v maximální míře u takto diagnostikovaných pacientů snížit riziko infarktu a cévní mozkové příhody. Do projektu se k dnešním dnům zapojilo už bezmála 2,5 tisíce pacientů a několik desítek spolupracujících lékařů z oborů všeobecného praktického lékařství, vnitřního lékařství a kardiologie. Pacientům v tomto případě zapůjčíme tlakoměr, zařízení pro bezdrátový přenos naměřených hodnot - tedy jednoduše řečeno mobil - a náramek pro měření srdečního tepu a pohybové aktivity. Jejich prostřednictvím odesílají 2x denně naměřené údaje, se kterými dále pracují jejich ošetřující lékaři. Ti pak mohou v případě potřeby změnit jejich léčebný režim či léky a stabilizovat tak jejich krevní tlak na optimální hodnotu. Je to obdobný princip jako v projektu DIA 213.

Vyplatí se RBP investovat prostředky do obdobných projektů?

Projekt Dia 213 je prozatím ve svém začátku, Šance pro srdce je o kus dále. Pokud by se nám například podařilo zabránit nebo odvrátit hrozbu infarktu



u 35 lidí, vrátí se nám veškeré vynaložené náklady, tedy více než 5,5 milionů korun. Jedna hospitalizace pacienta s akutním infarktem myokardu totiž stojí v průměru kolem 150 tisíc korun. Ale osobně jsem přesvědčena o tom, že tyto telemedicínské projekty mají kromě ekonomického efektu i celou řadu dalších benefitů, například kontrolovanou prevenci. Vedle těch, které jsou prospěšné pro zdravotní pojišťovnu nebo veřejné zdravotnictví obecně, je to především efekt, který mají pro jednotlivé pacienty. Jim totiž mohou prodloužit a zlepšit život. I to byl jeden z důvodů, proč jsme se rozhodli, že Šanci pro srdce - původně dvouletý projekt - díky velkému zájmu a pozitivnímu ohlasu prodloužíme o další rok.

Můžete na závěr prozradit, jaké další novinky RBP výhledově připravujete?

Chceme přicházet s komplexními zdravotními programy a řešeními, vstoupit mezi poskytovatele zdravotní péče a klienty a zprostředkovat jim kvalitní a dostupnou péči s konkrétním řešením jejich problému. Proto se vedle zajímavých preventivních a bonusových programů v poslední době zaměřujeme na celou řadu projektů a aktivit, které k tomuto cíli směřují - Šance pro srdce, MAGNET 213, DIA 213, Podpora psychosomatické medicíny, projekt pro postižené sportovce "Sportuj s handicapem" pro zvyšování jejich tělesné kondice se zaměřením na tzv. klíčové pohyby života apod.

Další nové projekty už máme připraveny i pro letošní rok 2021. V tomto směru se domnívám, že se tím jednak odlišujeme od konkurence, ale že jsme i "zdravě kreativní" zdravotní pojišťovnou.



Loňský rok byl pro všechny velmi divný; spíše negativní a určitě i depresivní. Pandemie, karantény, zákazy, příkazy a omezení... Jak tento rok vnímáte a zpětně hodnotíte Vysama?

Pro mě byl rok 2020 tím nejhezčím v životě. Narodila se mi zdravá dcera Amálie, takže já jsem všechna tato opatření a omezení až tak nevnímala. Užívala jsem si těhotenství, dostavovali jsme domeček a měli jsme na všechno klid a prostor. Omezení a zrušení většiny koncertů a mých pracovních aktivit mě samozřejmě mrzelo, měla jsem z běžných 60 koncertů za sezónu jen dva, z toho jeden online, ale zdraví je přednější. Nejsem typ, co by doma nadával se založenýma rukama. Zařídila jsem se podle sebe a tak, abych byla šťastná já i moje rodina. Je fakt, že už to trvá dlouho, rok žijeme jinak a chybí mi společnost a lidi. Věřím, že jaro už bude opravdu rozkvetlé, slunečné a zpěvné.

Vám a Vašemu partnerovi se loni v září narodila dcera Amálka. Několik měsíců před tím se maminkou stala i Vaše kamarádka - zpěvačka Monika Bagárová, která porodila dceru Rumiu. Zaznamenal jsem, že velmi aktivně komunikujete s dalšími maminkami i na sociálních sítích,

MARKÉTA KONVIČKOVÁ

kde probíráte nejrůznější témata. Co všechno dnešní maminky řeší a na co se nejčastěji ptají konkrétně Vás?

Na sociálních sítích cítím opravdu velký nátlak. Možná si za to můžu sama, protože lidi pouštím do svého soukromí. Přesto mě překvapila spousta věcí. Všechny strašně zajímá například kojení, pohled na očkování, vlastně všechno, co zveřejním je dvojsečné, což je logické. Mě třeba nikdy nenapadlo se kamarádek ptát, jestli kojí. Je to to nejcitlivější téma pro každou ženu. Jestli kojím den nebo dva roky, jaký to má význam? Když kojím, jsem lepší matka? Když ne, mám jít skočit z mostu? Myslím si, že lidem chybí takový ten zdravý selský rozum. Svět je otevřený, milion serverů, článků a názorů na to, jak máte vychovávat dítě. Já se vám přiznám, že ani nemám čas to číst. Věnuju se naplno Amálce, jsem s ní, cvičím s ní, hraju, směju se na ni a jsem tu pro ni. Jednám podle své mateřské intuice. Nejsem na internetu. Když si nevím rady, zavolám dětské doktorce, mamce, babičkám, kamarádkám. Každé dítě je jiné a každá maminka je pro něj to nejlepší.

Když jsem si zpětně přečetl některé rozhovory s Vámi, velmi mě zaujaly hlavně jejich titulky. Například: "Hned bych šla родit znovu", "Já jsem ekonom, snoubenec Renda zase bohem", "S partnerem, který pilotuje všechno zvládnem", "S přítelem to vyšlo až do třetice", "Měsíce jsem žila v těle, které jako by nebylo mé", "Výstřihy nenosím!" a podobně. Ve všech jste velmi otevřená a vypadá to, že žádné téma pro Vás není tabu. Přesto, existuje hranice, za kterou už nikoho nepustíte? Mám tím na mysli otázky nebo témata, která považujete za naprosto soukromé a osobní, do kterých "nikomu nic není"...

Já jsem člověk, který nijak nekalkuluje a prostě žije. Jsem otevřená všemu a neumím se přetvařovat nebo hlídat. Co na srdci, to na jazyku. Někdy si tím možná ubližuju, protože to může mít dopad i mimo mě. Na moji rodinu například. Profesionálně zpívám už krásných 11 let, co jsem byla v Superstar a myslím, že vím co můžu a co ne. Nepouštím se do politiky. To je pravda, ale se soukromím nemám problém. Svoji rodinu se snažím chránit a nevystavovat její členy

něčemu, co by pro ně bylo nekomfortní a mohlo jim ublížit. Všeho s mírou.

Taky jsem nenašel žádnou fotku, na které se neusmíváte! Vlastně našel - ty s rouškou. V tomto kontextu jsem slyšel, že i to je jedno z Vašich předsevzetí usmívat se na celý svět. Je to pravda?

Pravda to je. Mám i tetování na noze: „Smích je hudbou života.“ Moje fenka, čivava, se jmenuje Smiley. Já to tak mám. Nikdy nevíte, jak dlouho tady budete. V 26 letech mám za sebou už dva nádory, které naštěstí měly dobrý konec a nevyžadovaly žádnou další léčbu, ale nikdy nevíte. Zítra může být všechno jinak. Trošku vám to přehodnotí priority a jste prostě šťastni a vděční, když se ráno probudíte do nového dne vedle milovaných lidí, zdraví a nic vás nebolí a cítíte se dobře. Taky mi bývá smutno, nemyslete si, mrzí mě spousta věcí, umím se naštvat, ale potom je pro mě důležité upnout se zase na věci, které mě těší a na lidi, co mě baví. A mě to tady na tom světě fakt baví.

Tři roky zpátky Vám lékaři v rámci preventivní gynekologické prohlídky objevili vzácný nádor. Ten sice odstranili, ale hormonální změny se následně negativně projevíly na Vašem vzhledu. Fanoušci na sociálních sítích Vám dokonce vzkazovali, abyste přestala s botoxem a alkoholem. To je asi dost drsná zkušenost pro mladou ženu, která je navíc známou talentovanou zpěvačkou?

Jde o to, že jste připraveni na kritiku a na negativní komentáře, když jste veřejně známá osoba a vystavujete se

Mým snem je zpívat ještě 50 let

tomu sami. U mě to bylo těžké v tom, že jsem nevěděla, proč se to děje. Proč se z relativně hezké holky stává nateklé, ošklivé káčátko bez vlasů a s pupínkami po celém těle. Snažíte se s tím něco dělat, ale nic nezabírá a do toho se cítíte hrozně. Tělo vás neposlouchá, nemůžete vstát z postele a pak se o sobě dočtete, že jste alkoholik nebo vás přirovnávají

k osobnostem, které opravdu botox mají. V komentářích vám nadávají. To je taky vlastně nic v porovnání s tím, že vám není dobře. Nad těmi komentáři mávám rukou. Vlastně to všechno mě posílilo. Jsem ráda, že už je to v pořádku a mám zase svůj obličej a energii. Lidi bych jen chtěla poprosit, aby klidně psali svůj názor, ale trošku s nadhledem. Vulgarismus už mi přijde příliš a nikdy opravdu nevíte, co se za tím vším skrývá a jak moc to může ublížit druhým.

Přiměla Vás tato osobní zkušenost k tomu, abyste ve Vašem životě něco zcela zásadně změnila? Například svůj pohled na prevenci a zdravý životní styl, který RBP zcela jednoznačně podporuje?



Prevenci podporuji a řeším už dlouho. Tohle asi nebyl důvod k tomu, nějak to přehodnotit. Několik let cvičím bikram jogu, mám ráda procházky, výlety. Zdravý životní styl, co se jídla týče, to se hlídat neumím. Jím všechno, jsem požitkář. Důležité je pro mě cítit se dobře a mít pohyb.

V jednom ze svých rozhovorů jste na sebe prozradila, že jste s partnerem požitkáři a velmi si zakládáte na dobrém jídle a máte rádi i dobré víno, za které kromě dovolené utrácíte nejčastěji. Kabelka a dobré boty byly až na třetím místě. Platí to stále, nebo se Vaše priority po narození dcery změnily?

Platí, platí. Na ty kabelky vlastně ještě ani nedošlo (smích). Protože opravdu rádi cestujeme a vaříme. Partner je pilot a jeho bratr je šéfkuchař, tak mají cit pro vaření v rodině. Máme z toho takový rituál. Pohoda, smějeme se, vaříme. Pozveme přátele apod. Co se týče Amálky, to je jasné, že ona je teď číslo jedna v našich životech. „Vaří s námi“ a čučí.

Když už mluvíme o jídle a pití, co máte nebo vaříte nejraději a co naopak dokážete oželet?

Já jsem hodně na polévky a českou klasiku, těstoviny. Partner na steaky, omáčky, zeleninové přílohy. No prostě si s tím hraje. To mě až tak nebaví. Jsem praktická a rychlá. Ráda bych se ještě naučila trošku péct. Tam mám rezervy.

Zpěvem se profesionálně živíte od svých 15 let. Asi nemá smysl připomínat Vaše účasti v talentových soutěžích včetně té nejznámější Česko Slovenská SuperStar, v pořadu Tvoje tvář má znám hlas, ocenění v anketě Český slavík atd. Přesto jste se rozhodla, že v Ostravě

vystudujete vysokou školu a tak se i stalo. Dnes jste "paní inženýrkou" se specializací na marketing. Proč zrovna tento obor?

Chtěla jsem mít zadní vrátka, kdyby to zpívání nevyšlo. Jsem kreativní a živý člověk, a to vidím v tom marketingu. Neuměla bych asi sedět někde v kanceláři 8 hodin denně. To velice obdivuji a tento druh práce neznám a nemám k němu vztah. Jsem rozlitaná, cestuju. Tak jsem si říkala, co kromě zpívání by mě v životě bavilo dělat a asi bych v podstatě zůstala v oboru. Někde v reklamní agentuře, brand manager apod. Věřím ale, že se prozpívám životem jako třeba pan Karel Gott. To je můj sen, zpívat ještě 50 let.

Mnozí umělci díky tomu, že nemohou zpívat, hrát divadlo, prostě veřejně vystupovat se teď poohlížejí i po jiných profesích, aby sebe a svoje rodiny uživil. Vám se ale podařil husarský kousek a stala se z Vás "mluvící zpěvačka". Začala jste v České televizi moderovat ostrav-

ské vydání pořadu **Sama doma** a zjevně Vás to baví. Jaké to je vyměnit pódium a sály za televizní studio?

Je to jiné nebýt v televizi v pozici hosta, ale jako člověk, který provází pořadem. Vysíláme jednou za 14 dní z ostravského studia ČT a je to příjemná změna. Já tam mám na starosti své kolegy, umělce z branže a moje kolegyně Linda si bere odbornější témata. Jsem tam v podstatě opravdu za sebe, za zpěvačku. Za moderátorku bych se neoznačovala. Těším se, až to situace dovolí, že si tam budu se svými kolegy moci i zazpívat.

Váš přítel René v minulosti pracoval jako moderátor v jednom českém rádiu. Probíráte spolu nějaké moderátorské praktiky a zkušenosti, které by Vám v této nové profesi pomohly?

Renda mi řekl pár rad, o kterých ale ve směrším vím. Měla bych mít větší přehled, číst knihy, trénovat slovní zásobu, mluvit, mluvit, mluvit.

Když jsme začali připravovat tento rozhovor, příjemně mě překvapil Váš názor, že bychom všichni měli být v této době více optimističtější a pokud možno šířit kolem sebe hlavně pozitivní energii. Co byste touto cestou vzkázala našim čtenářům - pojištěncům RBP, mezi které od 1. ledna letošního roku rovněž patříte?

To samé. Zkusit brát ten život trochu s nadsázkou a žít podle svých možností ve štěstí, zdraví a lásce. Nastavit se na věci, které nás těší a trávit čas s lidmi, kteří nás baví a dělají nám radost. Já opravdu věřím v to, že jak se člověk chová a přistupuje k životu, tak se potom život chová k němu. Amálka je pro mě naprostý zázrak a největší dar a nechápu, čím jsem si zasloužila stát se matkou tak úžasného stvoření. Nic víc opravdu není. Zdraví a láska! Avrásky od smíchu :-)

Rozhovor připravil Ivo Čelechovský, tiskový mluvčí RBP



RBP zahájila nový pilotní projekt na podporu psychosomatické medicíny

Partnerem projektu je společnost MediBra s.r.o., což je zdravotnické zařízení vedené lékařkou s atestací z psychosomatické medicíny MUDr. Barborou Brannou.

Jeho cílem je zvýšit efektivitu léčby pacientů s chronickými obtížemi a za pomoci psychosomatické medicíny snížit celkové náklady na léčbu a opakovaná vyšetření u chronických obtíží. Pilotní projekt bude probíhat v letech 2020 a 2021.

"Základem je bio-psycho-sociální přístup. Lékař v oboru psychosomatické medicíny proto dbá na rovnováhu všech složek tak, aby byl zajištěn

celostní přístup k onemocnění," uvedla Eva Mísiáčková, ředitelka pro zdravotnictví RBP, zdravotní pojišťovny.

Psychosomatická léčba je založena na pohovoru, během kterého by měl lékař nebo psycholog vyhodnotit, jaké životní momenty mohou stát za zdravotními problémy pacienta.

Příspěvek RBP na jednu uskutečněnou psychosomatickou konzultaci činí 750,- Kč.

Psychosomatika se obecně zabývá souvislostmi mezi stavu těla (soma), duše (psyché) a některých dalších vlivů (životní styl, trauma, životní prostředí, rodinná situace apod.). Často se pak stává, že když si "hlava" neví rady, tělo to vyřeší nemocí (somatizace). Cílem léčby je najít zdroj obtíží a obnovit rovnováhu. Psychika může být spouštěčem mnoha nemocí - bolestí zad a hlavy, astmatu, alergií, lupenky, poruch pohybového aparátu, kožních vyrážek, gynekologických problémů, bolestí v krku, únavového syndromu, častého nachlazení a rýmy a mnoha dalších.

Další informace a kontakt naleznete na stránkách <https://www.psychosomatikaostrava.cz/>



SLEVOVÝ PROGRAM

pro klienty RBP

Premium 213



**Neváhejte a využijte nabídku
slevového a bonusového
programu RBP!**

Program Premium 213 oslavil první narozeniny

Speciální zvýhodněná nabídka bonusů a slev programu PREMIUM 213 zaznamenává velký ohlas mezi klienty RBP již přes dvanáct měsíců. PREMIUM 213 jsme zahájili 11. 11. 2019 v návaznosti na původní slevový program RBP a věrnostní program s cílem realizovat exkluzivní partnerství s vybranými firmami v oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

Během roku 2020 byla nabídka rozšířena o nové produkty z řady kvalitní přírodní kosmetiky, potravinových doplňků, racionální výživy, zdravé dětské obuvi, dentální hygieny, zdravotnických měřících přístrojů, hygienických potřeb, ochranných roušek a respirátorů, sportovních a relaxačních služeb.

Aktuálně můžete využívat atraktivní prémiové služby 24 partnerů programu, a to není zdaleka vše.

PREMIUM 213 podporuje zajímavé soutěže a projekty. Fanoušci našeho Instagramu i Facebooku, návštěvníci roadshow, mobilních Stanů zdraví a dalších eventů RBP vyhráli loni dárkové balíčky a vouchery v celkové hodnotě několika desítek tisíc korun.

Klienti RBP získají slevy a bonusy snadno na základě předložení průkazu pojištěnce v kamenné prodejně, provozovně prémiového partnera nebo po zadání speciálního kódu před ukončením nákupu přes e-shop.

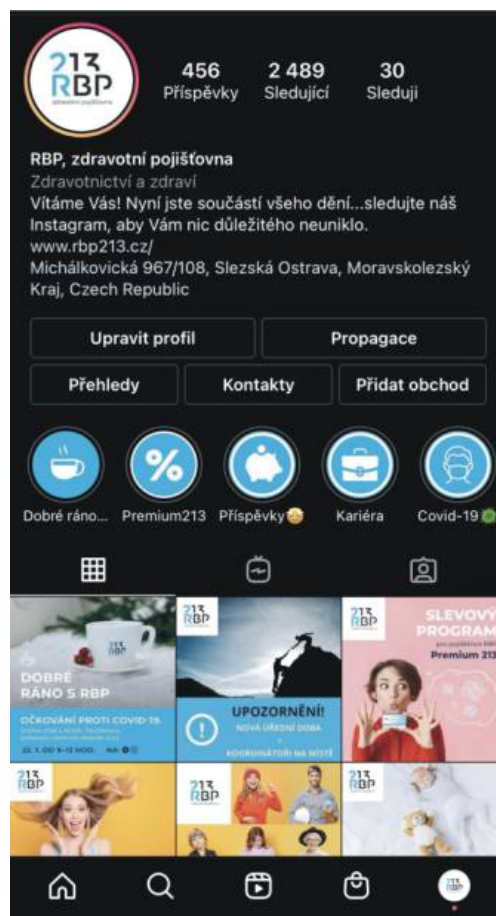
RBP na Instagramu, co děláme a s kým spolupracujeme?

Instagram je jednou z nejprogresivněji rostoucích sociálních sítí a uživatelů stále přibývá. Měsíčně tuto aplikaci používá téměř miliarda lidí z toho je přibližně 25 milionů firemních účtů.

V posledních dvou letech se snažíme ještě více naše služby zmodernizovat a přiblížit se mladým lidem, a to především ve směru online služeb a elektronické komunikace. Instagram se stal součástí naší marketingové strategie v srpnu 2019. Naším přáním bylo nejen zvýšit povědomí o pojišťovně, ale také docílit, aby se náš profil stal pro lidi zdrojem inspirace a objevování toho, co je zajímavá. Je to pro nás další komunikační kanál, kde můžeme se svými klienty sdílet informace o aktuálním dění, preventivních a bonusových programech, zajímavostech z poboček a další.

Průběžně měříme úspěšnost kampaní i jednotlivých příspěvků a výsledky vyhodnocujeme na základě skutečných čísel. Mapujeme procentuální nárůst fanoušků, úspěšnost postů s ohledem na engagement a proklikovost, celkový dosah i hodnotu konverzí. Se získanými informacemi dále pracujeme tak, abychom s každým dalším příspěvkem zaujali co nejvíce naše současné i budoucí fanoušky kvalitním obsahem.

V minulém roce jsme navázali dvě úspěšné spolupráce, a to se zpěvačkou a čerstvou maminkou Markétou Konvíčkovou a bloggerkou (dvojnásobnou maminkou) Anetou Folberger známou z profilu "Deníček nastávající matky". Obě tyto bloggerky se aktivně podílely na propagaci roadshow o těhotenství a porodu s názvem "TěhuDay - Jsme v tom s 213", kde se intenzivně zapojovaly do dění přímo na místě. Tím naše spolupráce neskončila a my se těšíme na její pokračování.



Díky stále rostoucímu počtu sledujících na Instagramu se RBP, zdravotní pojišťovna řadí k nejvíce sledovaným profilům mezi zdravotními pojišťovnami a za to chceme vám, našim současným sledujícím poděkovat. Pokud náš Instagramový profil ještě nesledujete, připojte se k nám ještě dnes a neuniknou vám žádné výhody, časově limitované bonusy, naše eventy a soutěže.

„Lidé z mého okolí mě znají jako ženu - lékárnici, která se vždy snaží o pochopení příčin vzniku potíží svých pacientů. Bez toho není možné jim účinně pomoci. Proto neustále něco "bádám", velmi ráda čtu o nových poznatcích v oblasti lékařství a farmacie.

Snažím se odlišit se od konkurence. Proto si spolupráce s RBP, která je na tom obdobně, velice vážím. V našich společných projektech klientům měříme cévní i plicní věk nebo BMI a poskytujeme jim poradenství. Zákaznicím pak pomáháme s určením kvality pleti, vlasové pokožky a vlasů. Naše dermatologické poradkyně jim doporučí vhodnou péči a pozve si klientku na kontrolní návštěvu. Na stránkách Facebooku a Instagramu rovněž pořádám pravidelné chaty, ve kterých se věnujeme aktuálním tématům. Pro mě a pro všechny naše zákazníky je RBP tím správným partnerem. Přináší totiž vždy něco navíc," uvedla PharmDr. Gabriela Kroupová, výkonná ředitelka Lékáren AVE a partner programu Premium 213.



JSME V TOM SPOLU

Loňský rok 2020 byl pro většinu z nás velmi netradiční, nepředvídatelný a často plný obav i starostí v souvislosti s prudkým nástupem onemocnění Covid-19. Dopad epidemie se podepsal nejenom na fyzickém a psychickém zdraví jedinců, ale i omezením řady aktivit v životě každého z nás.

První vlna pandemie zásadně ovlivnila i harmonogram plánovaných eventů, mobilních Stanů zdraví, edukačních projektů a roadshow RBP, zdravotní pojišťovny. Ačkoliv se restriktivní opatření střídavě zpříšňovala, podařilo se nám pružně reagovat na aktuální situaci a vytvořit náhradní plán pro

kažkou z očkovacího centra Avenier, lékárníci partnerské lékárny AVE, dulou a porodní asistentkou i zástupci Krajské hygienické stanice v Ostravě. Také jsme průběžně doplňovali online cvičení s fitness trenéry a těhotenskou jógou.

Během letních měsíců jsme díky příznivé epidemiologické situaci zorganizovali a podpořili oblíbené sportovně-kulturní akce Rainbow Run v Dolní oblasti Vítkovice, Ostrava City Marathon, Coolběžka Cup, Český běh žen, Prosperita Open 2020 by Moneta, Dny zdraví ve spolupráci s Krajským úřadem Moravskoslezského kraje



komunikaci programů zaměřených na osvětu, prevenci a zdravý životní styl. Konzultace s odborníky zprostředkoval pravidelný chat v rámci diskusního fóra Dobré ráno s RBP.

Fanoucí sociálních sítí RBP mohli využít tematické bloky zaměřené na poradenství v oblasti racionální výživy, dermatologie, konzultace s lé-

a v neposlední řadě jedinečnou roadshow TěhuDay - Jsem v tom s 213.

Velké poděkování patří všem externím spolupracovníkům, partnerům a členům realizačního týmu RBP, zdravotní pojišťovny za vstřícný a profesionální přístup během našich eventových aktivit v průběhu roku 2020.

„Asi před dvěma lety jsem byla oslovena zástupci RBP, zdravotní pojišťovny s nabídkou spolupráce v oblasti poradenství zdravého životního stylu a správného stravování. Nebylo se o čem rozmyšlet. Na internetu i v televizi neustále slyšíme různé osvědčené rady, které nám zaručí záračné zhubnutí, či uzdravení ze všech nemocí. Opak je ale pravdou. Ve společnosti chybí pravdivé informace, lidé nedokážou rozeznat lživé fake news od těch validních, to mě přimělo nabídku přijmout. V roce 2020 se však situace velmi změnila. Svět začala ovládat pandemie spojená s Coronavirem. Ze dne na den se přeměnil způsob předávání informací, byly pozastaveny všechny vzdělávací aktivity a pro mnohé lidi i možnost sebevzdělávání. RBP však nezahálela, ihned se ujala nových technologií, způsobů i možností, jak důležité informace předat svým Klientům. Hned na konci dubna jsem měla možnost v rámci Dobrého rána s RBP radit lidem s problematikou výživy skrz sociální sítě. Tento online způsob poradenství jsem mohla ještě zopakovat a myslím si, že velmi úspěšně. Dovolím si říct, že záplavu dotazů jsme zvládli bravurně. Svědčí o tom i pozitivní ohlasy ze strany dotazovaných. Musím říct, že právě v době koronavirové je zdravé stravování velmi důležitou součástí péče o zdraví, neboť nedostatkem pohybu, neustálým koloběhem vaření pro rodinu se stáváme často oběťmi frustrace a pocitu méněcennosti s přibýváním na váze. Jsem ráda, že mohu v tomto online prostoru spolu s RBP i nadále rozdávat rady a "pohlazení" lidem, kterým na svém zdraví záleží," řekla Mgr. Miriam Návratová, DiS., nutriční specialista a odborná pedagožka VOŠZ v Ostravě.

KŘÍŽOVKA O CENY

Tajenku křížovky nám zašlete nejpozději do **30. června 2021** na **rbp@rbp-zp.cz**.

Tři vylosovaní luštitelé získají digitální tlakoměr.

Zdravotní pojišťovna RBP odstartovala... pokračování v tajence

	STÉCÍ PO KAPKÁCH	PONOŘOVÁNÍ	DUSÍKATÁ SLOUČENINA	SKLÍČENOST		SMĚREM ZEVNITŘ	ŘÍMSKÉ ČÍSLO (60)	ZAVÁDĚNÍ NOVINEK DO VÝROBY	SPATŘOVATI		NADÁVAT	VÝSTAVA VOZIDEL	JMÉNO HERECKÝ THURMAN	NÁZEV HLÁSKY „Z“	A TAKÉ NE
KOPIE					PŮSOBNÍ					SOUDNÍ PŘÍPAD					
1. DÍL TAJENKY					BAKLAŽÁN					JEDNOTKA SVĚT. TOKU KÓD MAURICIA					
ZÁKLAD UMĚLÝCH BARVIV							NEPŘIJÍMATI SLŮVKO ZAKLENÍ								
VÝSLEDEK DĚLENÍ						VÁLCOVACÍ STOLICE MOČÁLY						MALAJSKÁ DYKA	3. DÍL TAJENKY	NOSÁL ČERVENÝ	
PLOŠNÁ MÍRA			NEODEBÍRATI PUKAT							MRŠTNÝ POHYB BALÍK (zastarale)					
MODEL				CHLAPCI DOSTOJEVSKÉHO ROMÁN						VEDRO DOBŘE SKUTKY					
	JMÉNO KOMIKA BURIANA	JAPONSKÁ MÍLE 4. DÍL TAJENKY			JM. DETEKT. VENTURY POČÍTAČ. KLÁVESY				MILENKA SAMSONA NAŠE TV STANICE						
PODATI TIKET								POSEKAT KOSOŮ 2. DÍL TAJENKY							
LESÍK							AUTOR KYTICE FOTOGRAFIE						ZN. NIKLU DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVEK		
VE STARÉM ŘECKU MĚCH NA TEKUTINU					LEHKÝ MILOSTNÝ ZÁJEM TEP							ZVRATNÉ ZÁJMENO SEMITÉ		DRUHÁ TRÁVA	
SVATEBČAN (zastarale)					ROZSÁHLÁ BASEŇ POUŤ (u Jirásky)							AFRICKÝ PAPOUŠEK FRANCOUZ. „MOST“			
KOŘISTIT				SLEPIČKA (expres.) ČÁST STROMU						HRAČ V KOŠÍKOVÉ ÚŘEDNÍ LISTINA					
INICIÁLY HERECKÝ MANDLOVÉ			VÍŘENÍ (básnický) NEOSVĚTLÉNÉ MÍSTO						BIBLICKÉ MĚSTO PCHAČ						
	UMĚLECKÝ SMĚR KAMENNÝ MONOLIT						NAFTOVÉ VÝPRASK							UHLOVODANÝ (zkr.) SEVERSKÝ BŮH	
KOMORNÍ SKLADBA						PŘENÁŠET MINCE (zastarale)						OSOBNÍ ZÁJMENO ZDRAVOTNÍ TECHNIKA			
JEDOVATÁ BYLINA					ČESKÝ MALÍŘ ORIENTÁLNÍ TRH						STĚNY ČESKÝ BAVÍČ (Miloslav)			KARETNÍ TRUMF	
NĚMECKÝ „JEDEN“				BOURAT VÝROBCE KOŽICHŮ						DRÁVA RYBA MLÁDĚ OSLA					
HLE (nářečné)			DIVOČÁK SPLETÁT						OBCHODNÍ INSPEKCE OKR. KULT. STŘEDISKO			OPAK POD ZÁMOŘSKÁ VELMOC			
VPÁD Z VESMÍRU													CHEM. ZN. MĚDI INIC. HERCE TÓPFERA		
ZBAVOVAT POVRCH NĚČISTOT							ZBAVIT VĚTVI								
HUDEBNÍ NÁSTROJ							ODDĚLIT SEKEROU								POMŮCKA: KVARTO, ASKOS, ISMUS, IMID, UMA.



**CESTOVNÍ
POJIŠTĚNÍ**

Aby vám z dovolené zůstaly pouze hezké vzpomínky



Speciálně zvýhodněná nabídka pro klienty RBP, zdravotní pojišťovny

Na cestách vás může překvapit ledacos – onemocnění, úraz, ztráta zavazadla nebo neúmyslné způsobení škody třetí osobě. Proto je tu cestovní pojištění Generali České pojišťovny, se kterým si na cesty berete klid a pohodu. Cestovní pojištění můžete osobně sjednat na všech pracovištích RBP, zdravotní pojišťovny, nebo online prostřednictvím webu www.rbp213.cz. Zde nebo na bezplatné infolince 800 213 213 jsou také k dispozici podrobné sazebníky a všeobecné pojistné podmínky cestovního pojištění.

**213
RBP**
zdravotní pojišťovna

www.rbp213.cz

bezplatná
infolinka
800 213 213



**GENERALI
ČESKÁ POJIŠŤOVNA**