

PRŮVODCE ZDRAVOTNÍ PÉČÍ V BRNĚ PRO CIZINCE ZE ZEMÍ MIMO EVROPSKOU UNI



PRŮVODCE ZDRAVOTNÍ PÉČÍ V BRNĚ PRO CIZINCE ZE ZEMÍ MIMO EVROPSKOU UNII

*Dobrý den,
vítejte v Brně!*

Stěhování do nové země může být vzrušující, ale stejně tak i náročné.

Brno je velmi přátelské místo ať už k návštěvě, tak i pro život. Abyste se zde cítili jako doma můžete si najít nové přátele, začít se učit česky, ale také si více uvědomovat různé aspekty života v Brně.

Tento stručný průvodce byl vytvořen, za účelem poskytnutí základních informací o zdravotních službách v Brně, druhém největším městě v České republice. Byl vyvinut v rámci projektu 738091/MyHealth, který byl financován z programu Evropské unie v oblasti zdraví (2014–2020). Průvodce je určen státním příslušníkům zemí mimo EU.

Vznik tohoto průvodce by nebyl možný bez spolupráce s Jihomoravským centrem pro cizince (JMK), které nám poskytlo příležitost lépe porozumět zdravotním potřebám cizinců v Brně. Tento průvodce je možné nalézt na webových stránkách JMK ve více jazycích.

Rádi bychom za spolupráci na projektu poděkovali i Oddělení sociálního začleňování Odboru sociální péče magistrátu města Brna a mnoha dalším organizacím a jednotlivcům.

Upřímně doufáme, že Vám budou tyto informace užitečné a poslouží k lepšímu porozumění místní zdravotní péči, jakožto nedílné součásti života v Brně.

*Tým projektu MyHealth
Mezinárodní centrum klinického výzkumu
Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně*

1. ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ

Platné zdravotní pojištění prokazatelné držením průkazu zdravotního pojištění je povinné pro všechny osoby navštěvující nebo žijící v České Republice. Požadavky na zdravotní pojištění se liší v závislosti na délce zamýšleného pobytu. Pro krátkodobý pobyt (méně než 90 dnů) by mělo stačit cestovní zdravotní pojištění (do výše minimálně 30.000 EUR). Pro dlouhodobé pobyty (delší než 90 dnů) se podmínky výrazně liší.

V České republice existují **dva typy zdravotního pojištění**: veřejné a komerční. Na veřejné zdravotní pojištění mají nárok občané České republiky a osoby s trvalým pobytem v České republice. Veřejné zdravotní pojištění poskytuje téměř komplexní krytí všech zdravotnických služeb.

Osoba s *dlouhodobým* pobytem má nárok na veřejné nebo komerční zdravotní pojištění v závislosti na zemi původu a na pracovním statusu. Přístup ke zdravotnímu pojištění se liší pro občany EU a mimo EU. Tento leták poskytuje informace pro občany zemí **mimo EU**.

1.1. Veřejné zdravotní pojištění

Nárok na veřejné zdravotní pojištění máte, pokud jste:

- Český občan
- Držitel povolení k trvalému pobytu v České republice
- Zaměstnanec ve společnosti registrované v České republice s pracovní smlouvou
- Osoba, která získala status dočasné ochrany, po dobu platnosti tohoto rozhodnutí
- Osoba, která požádala o mezinárodní ochranu, po dobu platnosti tohoto rozhodnutí
- Děti narozené cizinci s povolením k trvalému pobytu
- Dítě cizince s povolením k trvalému pobytu
- Občan země, která má s Českou republikou dvoustranné mez-



inárodní dohody v oblasti zdravotnictví nebo sociálního zabezpečení. V roce 2019, tyto zahrnují Jemen, Kubu, Černou Horu, Makedonii, Srbsko, Turecko, Izrael, Bosna a Hercegovina, Tuniskem, USA, Japonskem.

Pracovní smlouva - máte-li v České republice pracovní smlouvu, je povinností zaměstnavatele zaregistrovat Vás u Všeobecné zdravotní pojišťovny – VZP ČR, nebo u jiné veřejné zdravotní pojišťovny, kterou si sami zvolíte.

Registrování jste od prvního pracovního dne. Ačkoli doručení karty pojištěnce může trvat jeden až dva měsíce, výhody zdravotního pojištění můžete využít kdykoliv před tím. Jakmile smlouva skončí, zaměstnavatel okamžitě informuje pojišťovnu a ukončuje platbu pojištění. Navazujete-li novou pracovní smlouvou, pojistné plnění pokračuje. V opačném případě jste povinni zakoupit soukromé pojištění.

Osoby pod mezinárodní ochranou nebo žadatelé o azyl. Pokud jste žadatelem o azyl nebo jste dočasně chráněn státem, příslušné úřady se postarají o to, abyste byl registrován do systému veřejného zdravotního pojištění.

1.2. Komerční zdravotní pojištění

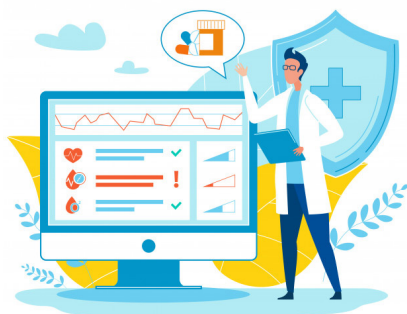
Pokud nemáte nárok na veřejné zdravotní pojištění (viz výše), jste povinni zakoupit si komerční zdravotní pojištění.

Nárok na komerční zdravotní pojištění máte, pokud jste:

- Manžel, manželka, dítě, rodič nebo jiný rodinný příslušník zaměstnané osoby, která ale není státním příslušníkem EU.
- Student, jehož studium není podporováno mezivládní dohodou
- Samostatně výdělečně činná osoba (státní příslušník ze zemí mimo EU)
- Cizinec, který pobírá rodičovský příspěvek

Typy balíčků komerčního zdravotního pojištění

- Pokud plánujete krátkodobý pobyt v České republice na turistické vízum (méně než 90 dnů), můžete si zakoupit **„Nutnou a neodkladnou péči“** od kterékoli z komerčních zdravotních pojišťoven. Zahrnuje pouze akutní a mimořádné případy. Pro některé osoby, které nejsou občany EU, je tento pojistný balíček podmínkou k udělení víza.
- Nemáte-li nárok na veřejné zdravotní pojištění a plánujete koupit komerčního zdravotního pojištění během dlouhodobého pobytu (více než 90 dnů), musíte si zakoupit balíček **„Komplexní zdravotní pojištění“**. Věnujte pozornost rozdílům v rozsahu a ceně služeb u různých komerčních zdravotních pojišťoven. Doporučuje se velmi pečlivě zkontrolovat všechny možnosti balíčků před výběrem toho, který je pro Vás nejvhodnější.



1.3. Časté chyby ze strany nově přichozích

Mnozí nově přichozí cizinci upřednostňují nejmeně nákladné balíčky zdravotního pojištění. Je však třeba zvážit i další faktory:

- Kolik praktických lékařů, specialistů a klinik ve vašem okolí spolupracuje s Vaší pojišťovnou?
- Které služby jsou pokryty a které nikoliv?
- Kolik návštěv lékaře bude ročně pokryto?

K zapamatování:

- Žádný z plánů komerčního zdravotního pojištění nekryje již **existující zdravotní obtíže**.
- Pokud nejste spokojeni se současnou pojišťovnou a chtěli byste zkusit jinou, nezapomeňte, že nová pojišťovna bude brát v úvahu zdravotní obtíže, které se objevily v době smlouvy minulé jako již **existující zdravotní obtíže**.
- Služby související s těhotenstvím a kojeneckou péčí jsou pokryty speciálními balíčky.
- **Sportovní zranění** jsou kryta doplňkovými balíčky.



1.4. Veřejné zdravotní pojištění pro těhotné ženy

Pokud plánujete rodičovství, musíte si zakoupit pojištění pro těhotné ženy. Doporučujeme předem vyhledat odborné poradenství, abyste se vyhnuli zbytečným nebo dokonce likvidačním výdajům spojeným s těhotenstvím a porodem.

K zapamatování:

- Žádný z komerčních plánů zdravotního pojištění nepokrývá náklady spojené s těhotenstvím.
- Existují speciální balíčky zdravotního pojištění pro těhotné ženy, které zahrnují předoperační péči, porodní a postnatální péči, jak pro matku, tak pro novorozence.
- Ženy zpravidla musí projít vstupní lékařskou prohlídkou (některé rizikové faktory mohou být kontraindikací pro pojištění).

- Datum zahájení platnosti tohoto balíčku by mělo být dohodnuto předem. Časové požadavky se liší v závislosti na pojistiteli.

1.5. Kalkulačka zdravotního pojištění pro cizince v České republice.



Vyzkoušejte tuto kalkulačku a zjistěte rozdíly v nákladech mezi pojišťovnami a rozsahem poskytovaných služeb. Vezměte prosím na vědomí, že tato kalkulačka nezahrnuje všechny existující zdravotní pojišťovny <https://infocizinci.cz/en/health-insurance-calculator/>.

1.6. Veřejné a soukromé zdravotní pojištění: jak moc se liší?

Veřejné zdravotní pojištění	Soukromé zdravotní pojištění
V zásadě neexistují žádné limity pro úhradu léčebných výloh a pojišťovna nemůže zrušit nebo odmítnout prodloužení pojištění pokud plníte požadované podmínky.	Pojišťovna může pojištěnci ukončit nebo neprodloužit pojištění v případech, kdy se jeho léčebné výlohy stanou příliš nákladnými.
Lékaře můžete navštívit několikrát ročně a nepodléháte žádným limitům.	Počet zdravotních vyšetření a návštěv lékaře je omezen.
Osoba, která má právo užívat veřejné zdravotní pojištění, může být ošetřena kdekoli v České republice (téměř každý lékař má smlouvu se všemi veřejnými zdravotními pojišťovnami).	Držitel komerčního zdravotního pojištění může být ošetřen pouze ve smluvních zařízeních uvedených v pojistné smlouvě.

Lékaři nejsou vystaveni žádnému omezení v rozsahu poskytovaných služeb.

Lékaři mají obtíže udržet náklady na zdravotnické služby v rámci limitů stanovených komerčními pojišťovnami. Ošetření tohoto pojištěnce je spojeno s větší administrativní zátěží.

1.7. Seznam zdravotních pojišťoven v České republice.

1.7.1. Veřejné zdravotní pojišťovny

Největší zdravotní pojišťovnou v České republice je veřejná Všeobecná zdravotní pojišťovna. Většina obyvatel České republiky je pojištěna touto státní společností.

- Všeobecná Zdravotní Pojišťovna ČR. (www.vzp.cz)

Dalšími veřejnými zdravotními pojišťovnami jsou:

- Vojenská zdravotní pojišťovna ČR – (www.vozp.cz)
- Česká průmyslová zdravotní pojišťovna – (www.cpzp.cz)
- Oborová zdravotní pojišťovna – (www.ozp.cz)
- Zaměstnanecká pojišťovna Škoda – (www.zpskoda.cz)
- Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR - (www.zpmvcr.cz)
- Revírní bratrská pokladna, zdravotní pojišťovna - (www.rbp-zp.cz)

1.7.2. Komerční zdravotní pojišťovny

- UNIQA (www.uniqua.cz)
- Slavia (www.slavia-pojistovna.cz)
- Ergo (www.ergo.cz)
- AXA Assistance (www.axa-assistance.cz)
- Maxima (www.maximapojistovna.cz)
- General Health Insurance Company for Foreigners PVZP (www.pvzp.cz). PVZP není totéž jako VZP, PVZP je komerční pojišťovna.

Počet komerčních společností registrovaných pro poskytování zdravotního pojištění pro cizince v posledních letech roste.

- Více informací o zdravotním pojištění cizinců naleznete na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví: https://www.mzcr.cz/Cizinci/obsah/-private-ly-purchasedtravel-health-insurance_2664_23.html

Užitečné odkazy:

- www.portal.gov.cz
- <https://www.portal.gov.cz/en/health-care>
- <https://www.vzpfeforeigners.cz>
- http://www.cicpraha.org/upload/soubory/Ke%20stažen%C3%AD/letaky%20infoServisu/Infoservis_Narozeni_ditete_AJ_NEW.pdf
- <http://www.cicpraha.org/en/socialni-poradenstvi/manzelstvi-narozeni-ditete-rodina/narozeni-ditete-cizince.html>

2. JAK NAJÍT LÉKAŘE

Nečekejte, až ho budete potřebovat a u praktického lékaře nebo pediatra (u dětí do 19 let) se zaregistrujte s dostatečným předstihem. Předjete tak komplikacím a zajistíte si hladký přístup ke zdravotní péči. Chcete-li navštívit lékaře – specialistu (kromě gynekologa, zubního lékaře a optometra), budete potřebovat doporučení od svého praktického lékaře.



Naplánování schůzky

Kontaktujte svou pojišťovnu a požádejte o seznam spolupracujících lékařů. Tyto informace můžete také najít na webových stránkách své pojišťovny, ale je nutné mít na paměti, že tyto informace nemusí být aktualizovány. Začněte obvolávat lékaře v seznamu a požádejte o schůzku. Může se stát že dostanete termín až za několik týdnů nebo i déle.



V ordinaci lékaře

On the appointment day, make sure you arrive before the scheduled time. Ujistěte se, že dorazíte včas, ideálně o něco dříve než je naplánovaný čas schůzky. **Nezapomeňte na kartu zdravotního pojištění a doklady totožnosti.** Pokud nemluvíte česky, můžete si přivést tlumočníka. Buďte připraveni zaplatit za návštěvu (v hotovosti), tato částka Vám bude vrácena později.



Po návštěvě

Pokud vám lékař předepsal léky nebo jste za návštěvu museli zaplatit, uschovejte si lékařskou zprávu i veškerá vyúčtování. Vyplňte formulář (k dispozici u vaší zdravotní pojišťovny) a zašlete tento formulář na adresu pojišťovny spolu s lékařskou zprávou a účtem od lékaře a lékárny.

Užitečné odkazy

<https://www.brno.cz/lekari>

<https://www.zdravotniregistr.cz/>

<https://www.registrolekaru.cz/>

<https://www.eucpremium.cz/en>

<https://blog.foreigners.cz/english-speaking-doctors-in-brno/>

<https://www.brnoexpatcentre.eu/im-an-expat/medical-services/>

3. KAM VOLAT V PŘÍPADĚ NUTNOSTI RYCHLÉ LÉKAŘSKÉ POMOCI



 **155**

Jedná se o telefonní číslo na zdravotnickou záchrannou službu v České Republice a hovory budou vedeny v českém jazyce. **Toto číslo zvolíte v případě ohrožení**

lidského života. Může se stát, že linka bude obsazena, a proto bude přijmutí hovoru bude trvat déle. Po spojení Vám operátor zpravidla položí několik otázek, aby zjistil, je-li skutečně nutné vyslání ambulance.

 **112**

Jedná se o integrované evropské tísňové číslo, na kterém operátoři díky překlačskému softwaru mluví nejen česky, ale i anglicky, německy, polsky, rusky a francouzsky. Operátoři jsou propojeni se všemi záchrannými složkami (policie, hasiči a záchranáři), což může ušetřit čas například v případě dopravní nehody, kdy je zpravidla nutná přítomnost všech složek integrovaného záchranného systému. Můžete volat jak z pevných linek, tak i z mobilních telefonů a dokonce i když nemáte kredit nebo SIM kartu anebo máte omezený signál. Hovor rovněž umožňuje určit polohu volajícího. **Toto číslo je nejlepší volbou v případě potřeby dalších záchranných složek.**

3.1. Doporučení pro nahlášení nouzové situace

Povězte operátorovi:

Co se stalo?

Kde se to stalo?

Kdo volá? "Jmenuji se..., a volám z čísla..."

Nezavěšujte dokud Vás k tomu operátor nevyzve. Pravděpodobně se Vás bude chtít zeptat na více otázek.

K zapamatování:

Sanitku je třeba volat pouze v případě **ohrožení života nebo vážného zranění**. Vozidlo záchranné zdravotnické služby bude posláno k vyšetření, ošetření a v případě potřeby pacienta transportuje do nemocnice.

Zde je několik příkladů život ohrožujícího onemocnění nebo úrazu:

- *Příznaky srdečního infarktu, včetně bolesti na hrudi*
- *Příznaky cévní mozkové příhody, včetně náhlého nástupu necitlivosti končetin nebo poruch řeči.*
- *Těžká dušnost*
- *Otravy*
- *Velká zranění*
- *Zvracení nebo vykašlávání krve*
- *Pokusy o sebevraždu*
- *Bezvědomí* *atd.*

3.2. Naléhavá zdravotní péče po pracovní době nebo o víkendech a svátcích

Pokud jste zranění nebo jste onemocněli a nemůžete čekat na ordinční dobu u Vašeho praktického lékaře a zároveň Váš stav není natolik vážný, aby bylo nutné volat rychlou záchrannou službu, máte nárok na *naléhavou péči*.

Pokud nemáte svého praktického lékaře (dosud nejste registrováni), můžete využít této možnosti.

V situacích, kdy nemůžete navštívit svého praktického lékaře, jsou v Brně k dispozici dvě místa:

Úrazová nemocnice v Brně

 +420 545 538 111

 Ponávka 6 (v blízkosti centra města)

Úrazová nemocnice má **pohotovostní službu** pro dospělé a **zubní pohotovost**. Za návštěvu platíte 90 Kč.

Pohotovost pro dospělé

-  Pondělí - pátek: 17:00-07:00
Víkendy/svátky a prázdniny: 24 hodin

Zubní pohotovost pro dospělé a děti

-  Pondělí - pátek: 18:00-24:00
Víkendy/svátky a prázdniny: 8:00-20:00

Dětská nemocnice v Brně

-  +420 532 234 935
-  Černopolní 9
-  Pondělí - pátek: 15:30-07:00
Víkendy/svátky a prázdniny: 24 hodin

V Brně je více nemocnic které zajišťují naléhavou a neodkladnou. Jedná se o Fakultní nemocnici u svaté Anny, Fakultní nemocnici Bohunice, Vojenskou nemocnici a Nemocnice milosrdných bratří. Do všech těchto zařízení může být pacient zdravotnickou záchrannou službou transportován.

3.3. Naléhavá zdravotní péče v pracovní době

Během běžné pracovní doby (zkontrolujte ordinační hodiny Vašeho praktického lékaře) byste měli v případě zdravotních obtíží nejprve navštívit svého praktického lékaře. Jindy, (během pracovních dní v době pozdního odpoledne a v noci, o víkendech a svátcích po celou dobu) je možné využít naléhavé či neodkladné péče a dopravit se do nemocnice.

4. LÉKÁRNY

V České republice lze léky zakoupit pouze v lékárně. Některé z nich jsou dostupné bez lékařského předpisu, jiné se ale bez něj neobejdou. Tento systém není běžný ve všech zemích, proto může nějakou dobu trvat zvyknout si na něj.

V Brně jsou desítky lékáren, ve kterých Vám lékárníci poskytnou rady týkající se Vašeho zdravotního stavu spolu s informacemi o užívání a kontraindikacích předepsaných i volně prodejných léčiv. Některé lékárny nabízejí speciální poradenské a diagnostické služby. Takovým příkladem mohou být:

Dr. Max (<https://www.drmax.cz>),

Benu (<https://www.benu.cz>),

Lékárna Kobližná (<http://www.lekkoblizna.cz>),

Chytrá Lékárna (<http://www.chytralekarna.cz>)

Například Chytrá Lékárna má anglicky mluvící personál a nabízí širokou škálu služeb, jako jsou:

- měření krevního tlaku,
- měření krevní glukózy
- diagnostika kůže, nehtů a vlasů
- poradenství v oblasti homeopatie
- poradenství při inkontinenci
- poradenství v oblasti výživy

Nicméně, jak bylo uvedeno výše, v Brně jsou desítky lékáren a můžete si vybrat na základě Vašich preferencí a zkušeností. Pracovníci obvykle hovoří nejen anglicky, ale i jinými cizími jazyky, jako je němčina nebo ruština.

4.1. Kdy a proč navštívit lékárnou?

Lékárníci jsou specialisté s vysokoškolským vzděláním a mohou Vám pomoci s různými zdravotními problémy. Poskytnou Vám rady, doporučí volně prodejné léky a pomohou Vám rozhodnout se, zda Vaše obtíže vyžadují návštěvu lékaře nebo je možné řešit je prostřednictvím volně prodejných léků. Kromě toho a mnoha dalšího, Vám pomohou s pre-

vencí proti chorobám nebo vysvětlí, jak posílit imunitu. V lékárnách je také možné koupit různé zdravotnické pomůcky a nástroje, jako je teploměr, zařízení pro měření krevního tlaku (tlakoměr) a další.

Proces návštěvy lékárny je mnohem rychlejší, než návštěva lékaře a nabízí větší časovou a místní variabilitu. Bez předchozí domluvy můžete kdykoliv a kdekoliv navštívit kteroukoliv lékárnou dle svého výběru.

V Brně jsou dvě **NON-STOP** lékárny jejichž služby můžete využít kdykoliv.

Lékárna Koliště

 +420 545 424 811

 Koliště 47

 <http://lekarnakoliste.cz/>

Dr. Max

 +420 542 213 531

 Bašty 413/2 (blízko vlakového nádraží)

4.2. Jaký je rozdíl mezi volně prodejnými a předepsanými léky?

Předepsaným lékem je farmakologická látka, kterou lze zakoupit pouze na předpis od lékaře. Finanční krytí těchto léků se může lišit v závislosti na jejich typu a druhu zdravotního pojištění. Ve většině případů je léčba plně nebo částečně hrazena, ale v některých případech musíte za lék zaplatit plnou cenu. Děje se tak vzácně, především u chorob, na které se nevztahuje komerční pojistný plán. V některých případech zaplatíte plnou částku, která Vám bude zpětně Vaší pojišťovnou proplacena. Proto se vždy předem informujte u svého pojistitele / lékaře.

Léky na předpis zahrnují, ale nejsou omezeny na antibiotika, antivirotika, kardiovaskulární látky, steroidy a mnohé další. Je velmi důležité **mít na paměti, že předpisy mají omezenou dobu platnosti**. Po uplynutí této

doby lékárna předpis nepřijme. V takových případech ho přineste zpět tomu lékaři, který Vám předpis napsal a požádejte ho o nový.

Pamatujte že:

- Předpisy z pohotovostí jsou platné pouze jeden den po jejich vydání.
- Předpisy pro antibiotika a antimikrobiální chemoterapeutika platí po dobu pěti dnů.
- Všechny ostatní předpisy platí dva týdny.

Lékař vám může v některých případech předepsat lék platný delší dobu, maximálně však jeden rok.

Nedávno byla v České republice zavedena možnost elektronických receptů (eRecept). Pokud máte zájem o **eRecept**, zeptejte se svého lékaře. <http://www.olecich.cz/erecept>

Volně prodejný lék se od výše uvedeného liší tím, že je prodáván přímo zákazníkovi bez ohledu na doporučení lékaře a **vždy je plně hrazen pacientem**. Na trhu je mnoho léků se stejným či podobným účinkem a zákazník si proto může vybrat ten, který má nejvýhodnější cenu. Lékárník vás bude informovat o tom, jak léky užívat a jaké jsou jejich nežádoucí účinky.

Níže naleznete několik příkladů volně prodejných léků. **Tyto informace nenahrazují odbornou radu**, vždy byste měli své příznaky prodiskutovat s lékárníkem nebo lékařem. Většina níže uvedených léků se vyrábí ve variantách pro děti nebo v různých formách (pilulky, sirup, kapky, sprej atd.).

Zdravotní obtíže	Léčivý přípravek
Bolest v krku	Tantum verde, Orofar, Strepsils, Streptabene, Strepfen, Streptofort
Chřipka a nachlazení	Paralen, Muconasal, ACC long, Erdomed, Neo-angin, Nurofen
Kašel	Stoptusin, Bromhexin, Ambrobene, Robituns, ACC long

Pálení žáhy, nevolnost	Kinedryl, Rennie, Iberogast
Ucpaný nos, rýma	Olynth, Otrivin, Sinex Vicks, Muconasal
Bolest hlavy, zad a další běžné bolesti	APO-Ibuprofen, Nalgesin, Panadol, Ibalgin
Průjem	Imodium, Hylak forte, Enterol, Endiaron

Mám léky na předpis z jiné země, mohu o ně požádat v české lékárně?

V tomto případě povedou vaše první kroky do lékárny, kde Vám lékárník poskytne informace o platbě a dostupnosti vašeho léku.

- Pokud je lék v České Republice dostupný a cena je pro vás přiměřená, nic Vám nebrání v užívání Vaší medikace.
- Pokud lék není lehce dostupný, proberte s lékařem svůj zdravotní stav. Ten Vám na základě toho předepíše nový lék se stejnou účinnou látkou.
- Pokud trváte na jednom konkrétním druhu léků, který není v ČR dostupný, je možné si ho přivést z Vaší země. V tomto případě však budete muset na hraničních přechodech prokázat důvody, proč léky převážíte. Uděláte to prostřednictvím lékařského osvědčení, která Vám Váš ošetřující lékař vystaví. Vždy si ale zkontrolujte požadavky na celní prohlášení v zemích, přes které léky převážíte.

Věděli jste?

Mnoho lékáren může také poskytovat služby, jako jsou:

- on-line nákup (e-shop)
- potravinové doplňky
- kosmetika
- lékařské přístroje
- zdravotnické rady a osvětu (pomoc při odvykání kouření v lékárně v nemocnici u Svaté Anny).

5. OČKOVÁNÍ

V České republice je povinné očkování pro děti, které poskytuje ochranu proti následujícím 9 přenosným chorobám:

- Záškrt
- Tetanus
- Černý kašel
- Haemophilus influenzae B
- Virová hepatitida B
- Obrna
- Spalničky
- Zarděnky
- Příušnice

Kromě tohoto povinného seznamu se doporučuje i několik dalších očkování (viz tabulka 1).

Tabulka 1. dětský očkovací kalendář platný pro děti v České republice.

Dětský očkovací kalendář platný v České republice		
Věk dítěte	Povinné očkování	Doporučené očkování
4 dny - 6 týdnů	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí)	
6 týdnů		Rotavirové nákazy (1. dávka)
2 měsíce	Hexacima, Infanrix hexa# - 3. dávka (Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B).	Pneumokoková onemocnění (hrazeno zdravotní pojišťovnou, 1. dávka)
		Rotavirové nákazy (2.dávka)

3 měsíce		Rotavirové nákazy (3. dávka)
4 měsíce	Hexacima, Infanrix hexa# - 3. dávka (Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B).	<i>Pneumokoková onemocnění (hrazeno zdravotní pojišťovnou, 2. dávka)</i>
11-13 měsíců	Hexacima, Infanrix hexa# - 3. dávka (Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B).	<i>Pneumokoková onemocnění (hrazeno zdravotní pojišťovnou, 3. dávka)</i>
13-18 měsíců	Priorix - 1. dávka (Spalničky, zarděnky, příušnice)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice (1. dávka)
5-6 let	Priorix - 2. dávka (Spalničky, zarděnky, příušnice)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice (2. dávka)
5-6 let	Záškrt, tetanus, černý kašel	
10-11 let	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	
13-14 let		Onemocnění lidským papilomavirem (karcinom)
14 let	Tetanus (pokud dítě nebylo očkováno mezi 10-11 lety)	

Je očkování skutečně povinné?

Ano, očkovací schéma je stanoveno zákonem České republiky (č. 537/2006 Sb., Novela č. 355/2017 Sb.).

Kde lze dítě naočkovat?

Povinné očkování chrání proti devíti chorobám a podává se v ordinaci pediatra (praktického lékaře pro děti a mládež). V České republice mohou být děti a mladiství u pediatra registrováni až do 19 let.

Kolik povinné očkování stojí?

Všechna povinná očkování a také očkování proti pneumokokovým infekcím jsou plně hrazena veřejnými zdravotními pojišťovnami. Pokud se na Vaše dítě vztahuje komerční zdravotní pojištění, je možné pravděpodobné, že budete muset uhradit aplikaci vakcíny. Pro podrobnější informace se prosím podívejte na webové stránky vaší zdravotní pojišťovny. Pokud jsou ve Vaší domovské zemi jiná povinná očkování, pediatr v České republice potřebnou vakcinaci doplní, za očkování však budete muset zaplatit.

Nejsem si jistý jaká očkování moje dítě má, co dělat?

Jedná se o běžnou situaci. Pokud bylo vaše dítě dosud pravidelně očkováno, pediatr zkontroluje očkovací plán ze země pobytu dítěte a přidá potřebné očkování nebo pokračuje v plánu. Obdobný postup se uplatní, pokud si nejste jisti, zda bylo vaše dítě očkováno nebo nemáte-li žádné doklady prokazující očkování.

V České republice nezůstáváme déle než 3 měsíce, musím dítě očkovat?

Ano, v tomto případě však lékař dodá pouze chybějící očkování doporučené českým očkovacím programem nebo očkování, která nejsou poskytnuta ve Vaší zemi.

Existují nějaká další povinná očkování?

Ne, ostatní očkování jsou dobrovolná nebo v případech, kdy se objeví podmínky indikující očkování.

Tetanus: očkování je indikováno v případě zranění, nehody a nevyléčitelných ran.

Vzteklina: očkování je indikováno v případě kousnutí zvířetem.

Chřipka: očkování se doporučuje pro vysoce rizikové skupiny, jako jsou děti, starší osoby, zdravotníci a lidé, kteří trpící chronickým onemocněním jako je astma, diabetes nebo srdeční onemocnění. Mimo jiné je vakcinace doporučena i osobám se sníženou imunitou.

Výskyt spalniček

V posledních letech se počet případů spalniček v České republice zvýšil. Nejlepší způsob ochrany před spalničkami je očkování. V případě nemoci neexistuje žádná specifická léčba.

Nemoci přenášené klíšťaty

Klíšťová encefalitida je lidská virová infekce zasahující centrální nervový systém. Počet hlášených případů se za poslední tři desetiletí zvýšil téměř čtyřikrát. Na tuto nemoc neexistuje žádná specifická antivirová léčba. Nejúčinnější metodou prevence je očkování.

Lymeská borelióza je infekční onemocnění šířené klíšťaty. Bohužel neexistuje žádné účinné očkování proti této nemoci. Jediný způsob prevence je vyhnout se přisátí klíštěte. Nejčastějším znakem infekce je rozšiřující se oblast zarudnutí kůže v oblasti přisátí, přibližně týden po jeho výskytu. Vyrážka obvykle nesvědí ani nebolí a objeví se u 70-80% infikovaných osob. Toto onemocnění lze léčit antibiotiky. Léčba je účinnější pokud se zahájí včas.

Užitečný odkaz:

Soukromé očkovací centrum AVENIER v Letmu a Brně - Bohunicích.
www.ockovacentrum.cz

6. ZVLÁDÁNÍ STRESU

Stěhování do jiné země může být vzrušující i náročné. Možná se budete potýkat s nejistotou, nucenou nezaměstnaností, problémy s bydlením a jinými stresujícími událostmi.

Budte připraveni se se stresem efektivně vypořádat a ochránit tak Vaše duševní zdraví. Zde je pár tipů jak na to.

1. **Dostatek spánku.** Nekvalitní spánek může negativně ovlivnit Vaši náladu, soustředěnost, energii i fyzické zdraví.
2. **Relaxujte.** Existuje mnoho relaxačních technik, včetně meditace, dechových cvičení a jógy. Zjistěte si o těchto účinných metodách více a najděte si tu, která by vás mohla bavit. Zkoušejte to.



3. **Najděte si přátele.** Začleňte se do společnosti například tím, že se zapojíte do nějakého kurzu nebo budete dělat dobrovolníka. Komunikujte s lidmi, nejlépe tváří v tvář nebo alespoň prostřednictvím telefonu. Sdílejte s nimi, co se děje. V případě potřeby požádejte o pomoc, ale pomáhejte i ostatním.
4. **Najděte si co Vás baví.** Jděte na procházku, zacvičte si, vychutnejte si přírodu, přečtěte si knihu, poslouchejte svou oblíbenou hudbu, smějte se.
5. **Myslete pozitivně.** Budte vděční za všechny dobré věci ve Vašem

životě. Oslavujte každodenní úspěchy. Vděčnost za to co máme nám pomáhá vyrovnat se s negativními myšlenkami a obavami.

6. **Ptejte se, buďte zvědaví.** Stresové situace často vznikají z důvodu nedostatku informací a nedorozumění. Trénujte své komunikační dovednosti.
7. **Snažte se porozumět místní kultuře.** Naučte se každý den něco nového.
8. **Pokud je to možné, náročné situace řešte.** Nenechávejte je "vyhnisat". Vytvořte si a trénujte své dovednosti k řešení problémů.
9. **Vytvořte si zdravé návyky.** Nekuřte, pravidelně cvičte a mějte vyváženou stravu skládající se z dostatku ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků, bílkovin a zdravých tuků.
10. **Nebojte se požádat o pomoc.**

Pokud stres a úzkost přetrvávají a ovlivňují další aspekty vašeho života, neváhejte požádat o pomoc odborníka. Není to ostuda a vždy je lepší začít jednat ještě před tím, než Vás Vaše problémy zahltní.

Nezapomeňte, že pokud s psychickým napětím a stresem nepracujete a ignorujete je, může Vás to stát duševní a fyzické zdraví. Žaludeční vředy, respirační obtíže, problémy s krevním tlakem a poruchy příjmu potravy jsou jen několika příklady běžných psychosomatických problémů spojených se stresem a napětím. Schopnost odolat obtížím a stresovým situacím se u jednotlivých osob výrazně liší. Nicméně i jedinec s vynikajícími schopnostmi zvládnutí stresu může čelit mimořádné traumatické situaci, která vyžaduje odbornou pomoc.

Existuje několik **varovných signálů**, poukazujících na vyčerpání Vašich copingových strategií:

- Úzkost, podrážděnost, problémy se soustředěním.
- Časté bolesti hlavy.
- Poruchy spánku (kvalita a množství), nespavost, noční můry.
- Změny chuti k jídlu (nechutenství i přejídání).
- Věci, které Vám dříve dělaly radost Vás již netěší.
- Ztráta zájmů, pokles sexuálních aktivit a sociálních interakcí.

- Nedostatek energie, únava nebo hyperaktivita.
- Trvale špatná nálada, emoční nestabilita.
- Nízká sebeúcta a sebevědomí

Nejsem si jistý, zda-li zvládnou současnou situaci sám, co mohu dělat?

Nezáleží na tom, jestli navštívíte psychologa, psychiatra, praktického lékaře nebo klinického psychologa. Všichni by měli být schopni posoudit, či služby jsou pro Vás ty nejlepší. Zde není důvod ke studu nebo pochybám, skuteční profesionálové Vás nikdy nepošlou domů, protože by Vaše obtíže nebyly dostatečně vážné.

Jak to v České republice funguje?

Někteří psychologové spolupracují se zdravotními pojišťovnami (převážně veřejnými), přičemž podmínky i pojišťovny se mohou pro různé odborníky lišit. Proto je důležité se informovat u Vaší zdravotní pojišťovny o podmínkách vztahujících se na Váš specifický případ.

Většina psychoterapeutů však nespolupracuje se zdravotními pojišťovnami. Náklady si klienti hradí sami. Cena se obvykle pohybuje od 600 do 1000 Kč za sezení. Pro studenty a nezaměstnané mohou být ceny nižší.

Jakého odborníka si vybrat?

Psychiatr je lékař se specializací v oboru psychiatrie. Obvykle se s ním setkáte na doporučení Vaše praktického lékaře. Podmínky týkající se platby jsou totožné jako u jiných lékařů. Psychiatr může provést komplexní vyšetření, poskytnout diagnózu, předepsat léky a doporučit další psychoterapii. Obvykle spolupracují s klinickými psychology.

Psycholog je osoba s univerzitním vzděláním v oboru psychologie, která může poskytovat poradenství. Náklady spojené s návštěvou obvykle hradíte sami.

Psychoterapeut může být psychiatr, psycholog nebo osoba s vysokoškolským vzděláním v podobném oboru, která má speciální

dlouhodobý (4-7 let) výcvik v psychoterapii od akreditovaného institutu a poskytuje terapii. Terapie může být dlouhodobého nebo krátkodobého charakteru se zaměřením na různě komplikované obtíže.

Klinický psycholog je osoba s pětiletým vzděláním v oboru psychologie a dalším pětiletým výcvikem s atestací. Může provádět komplexní vyšetření, doporučit další psychoterapii a také Vám ji poskytnout. Klinického psychologa můžete navštívit na základě Vašeho rozhodnutí nebo na základě doporučení Vašeho ošetřujícího lékaře. V těchto případech je návštěva hrazena z veřejného zdravotního pojištění, u soukromého zdravotního pojištění je důležité zkontrolovat příslušné podmínky Vašeho balíčku. V případě návštěvy z Vaší vlastní vůle si náklady hradíte sami.

V Brně je několik anglicky mluvících psychoterapeutů, přičemž někteří ovládají i jiné jazyky. Pro co nejaktuálnější informace doporučujeme hledat online.

Užitečné odkazy

Poradenství, Psychologické oddělení Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity <http://poradna.fss.muni.cz/>

Centrum pro mezinárodní spolupráci, Masaryk University <https://czs.muni.cz/en/student-from-abroad/international-student-guide/counsel-ling-and-psychologists#psychological-counselling>

Co je to psychoterapie? <https://www.psychoterapie-marcek.cz/co-je-psychoterapie?lang=en>

7. MNOHOJAZYČNÉ PORADENSTVÍ A ASISTENČNÍ SLUŽBY PRO CIZINCE

Poradenství Vám může pomoci překonat komplikovanou životní situaci. Poradce Vám může pomoci najít práci, bydlení, poskytnout rady v oblasti rodičovství nebo rozvodu.



V Brně naleznete jak státní tak soukromé organizace poskytující zdarma poradenské služby, pomoc při integraci cizinců a doprovod například na úřady.

Jihomoravské regionální centrum na podporu integrace cizinců (JMK)

Zdarma poskytuje následující služby:



Čeština



Ruština



Angličtina

Právní poradenství

Sociální poradenství

Zaměstnanecké poradenství

Kurzy českého jazyka pro děti a dospělé

Integrační kurzy

Aktivity pro děti a dospělé



cizincijmk@jmk.cz



+420 541 658 333



Mezírka 1, 4. patro, 602 00



<https://www.cizincijmk.cz/en/>

Interkulturní pracovníci města Brna

Poskytují bezplatné poradenství v arabštině, rumunštině, ruštině, vietnamštině a ukrajinštině. Mohou vás také doprovázet při vašich návštěvách zdravotnických a jiných institucí a navazovat kontakty jako kulturní zprostředkovatelé. Chcete-li si domluvit schůzku, kontaktuje pracovníky prostřednictvím e-mailu nebo telefonu..



Ukrajínština



Ruština



hertlova.kateryna@brno.cz



+420 608 955 216



Rumunština



ceban.alexandru@brno.cz



+420 608 955 218



Vietnamština



vrbkova.julie@brno.cz



+420 776 199 517



Arabština



atassi.karin@brno.cz



+420 608 955 226



Odbor sociální péče, Oddělení sociálního začleňování, Magistrát města Brna, Anenská 10, 602 00 Brno



Pondělí, středa
8:00 až 17:00 nebo podle dohody

Brno Expat Centre

Pro cizince pracující v Brně a jejich rodiny poskytuje bezplatné informační semináře a individuální poradenství v různých otázkách.



Čeština



Angličtina



Francouzština



+420 530 332 123



[//www.brnoexpatcentre.eu/](http://www.brnoexpatcentre.eu/)



Orlí 3, 602 00 Brno

Pondělí - pátek po domluvě

Diecézní charita v Brně, Celsus služby pro cizince

Zdarma poskytují služby právního a sociálního poradenství, asistenci a doprovázení na úřady a další služby pro cizince.

 +420 538 700 943

 celsuz@brno.charita.cz

 <https://celsuz.cz/sluzby-pro-cizince/>

 tř. Kpt. Jaroše 9, 602 00 Brno

 Pondělí až středa 8:00-12:00, 13:00-16:30
Čtvrtek a pátek 8:00-12:00

Organizace pro pomoc uprchlíkům

Poskytuje bezplatné právní a sociální poradenství, asistenci v různých situacích včetně zdravotní péče. Služby jsou poskytovány žadatelům o azyl, uprchlíkům a cizincům v obtížných životních situacích.

 +420 731 448 938, +420 731 928 388

 opu.brno@opu.cz

 [//www.opu.cz/en/kontakty/opu-centrala-brno/](http://www.opu.cz/en/kontakty/opu-centrala-brno/)

 Josefská 8, 602 00 Brno

8. NA KOHO SE V KRITICKÉ SITUACI OBRÁTIT

Linka důvěry Modrá Linka poskytuje podporu v krizových a obtížných životních situacích každý den od 9:00 do 21:00.

 +420 608 902 410, +420 549 241 010

 +420 608 902 410

 help@modralinka.cz

 www.modralinka.cz

Centrum Modrá linka poskytuje anonymní poradenství pro jednotlivce i rodiny v náročných životních situacích.

 objednani.poradna@modralinka.cz

 Anenská 10, 602 00 Brno

Spondea je občanská organizace s více než 20 letou zkušeností s pomocí dětem, rodinám i jednotlivcům. Pomáhá v obtížných životních situacích, včetně případů domácího násilí, nouzové pomoci dětem, sebepoškozování, šikany a dalších.

pro děti, dospívající a rodiče:

 +420 608 118 088; +420 541 235 511,

 krizovapomoc@spondea.cz

pro osoby ohrožené domácím násilím:

 +420 739 078 078; +420 544 501 121,

 intervencni-centrum@spondea.cz

pro osoby neovládající agresivitu ve vztazích:

 +420 725 005 367,

 vzteck@spondea.cz

 Pondělí–čtvrtek 8.00–18.00
Pátek 8.00–16.00

 <http://www.spondea.cz>

 Sýpka 25, 613 00 Brno, Czech Republic

Centra manželského a rodinného poradenství jsou podporována městem Brno a poskytují bezplatné poradenství na několika místech ve městě. Služby jsou ale poskytovány v českém jazyce. Další informace naleznete na adrese:

 www.css.brno.cz

OBSAH

1. ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ	3
1.1. Veřejné zdravotní pojištění	3
1.2. Komerční zdravotní pojištění	4
1.3. Časté chyby ze strany nově příchozích	5
1.4. Veřejné zdravotní pojištění pro těhotné ženy	6
1.5. Kalkulačka zdravotního pojištění pro cizince v České republice	7
1.6. Veřejné a soukromé zdravotní pojištění: jak moc se liší?.....	7
1.7. Seznam zdravotních pojišťoven v České republice	8
1.7.1. Veřejné zdravotní pojišťovny	8
1.7.2. Komerční zdravotní pojišťovny	9
2. JAK NAJÍT LÉKAŘE	10
3. KAM VOLAT V PŘÍPADĚ NUTNOSTI RYCHLÉ LÉKAŘSKÉ POMOCI	11
3.1. Doporučení pro nahlášení nouzové situace	11
3.2. Naléhavá zdravotní péče po pracovní době nebo o víkendech a svátcích	12
3.3. Naléhavá zdravotní péče v pracovní době	13
4. LÉKÁRNY	14
4.1. Kdy a proč navštívit lékárnou?	14
4.2. Jaký je rozdíl mezi volně prodejnými a předepsanými léky?.....	15
5. OČKOVÁNÍ	18
6. ZVLÁDÁNÍ STRESU	22
7. MNOHOJAZYČNÉ PORADENSTVÍ A ASISTENČNÍ SLUŽBY	
PRO CIZINCE	26
8. NA KOHO SE V KRITICKÉ SITUACI OBRÁTIT	29



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



Tento průvodce byl vydán v rámci projektu 738091/MyHealth, který je financován z prostředků Zdravotního programu Evropské Unie (2014-2020). Obsah průvodce tvoří myšlenky autora, za které si nese zodpovědnost a obsah nemůže být považován za obraz postojů evropské komise a/nebo spotřebitelské, zdravotní a zemědělské výkonné agentury nebo jakéhokoli jiného orgánu Evropské Unie. Evropská komise a nenesou žádnou zodpovědnost za informace zde obsažené.



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



Tento průvodce byl vydán v rámci projektu 738091/MyHealth, který je financován z prostředků Zdravotního programu Evropské Unie (2014-2020). Obsah průvodce tvoří myšlenky autora, za které si nese zodpovědnost a obsah nemůže být považován za obraz postojů evropské komise a/nebo spotřebitelské, zdravotní a zemědělské výkonné agentury nebo jakéhokoli jiného orgánu Evropské Unie. Evropská komise a nenesou žádnou zodpovědnost za informace zde obsažené.