

Marek Šturek

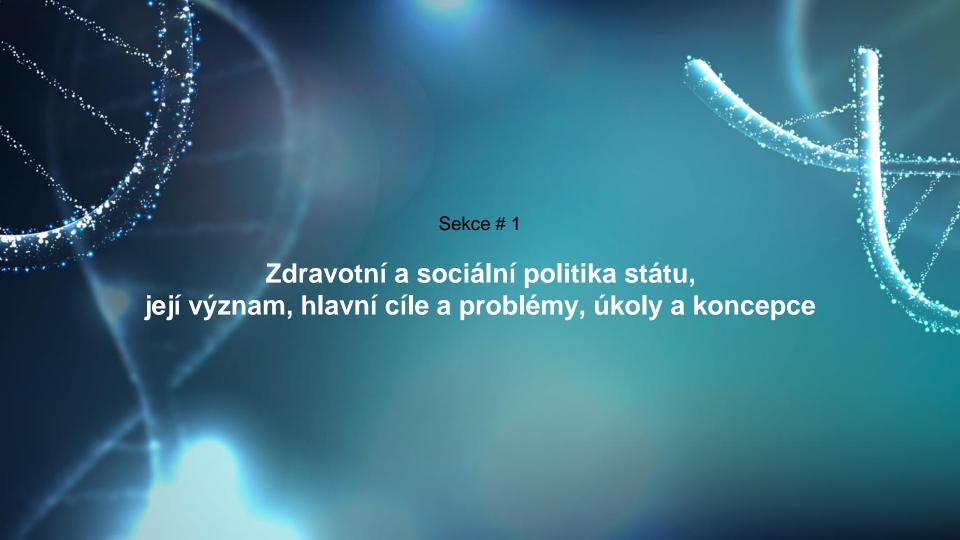
www.mareksturek.com | @mareksturek | mareksturek.github.io

MNG/PRP(K)32



Agenda

#	Sekce
1	Zdravotní a sociální politika státu, její význam, hlavní cíle a problémy, úkoly a koncepce
2	Systémy zdravotního pojištění v ČR
3	Strategické programy zdraví WHO a jejich aplikace v ČR
4	Použité zdroje



Zdraví a zdravotnictví



Cílevědomá činnost státu, ale i ostatních subjektů hospodářské a sociální politiky (obce, kraje, města) v prostoru státem vymezené, zaměřená na ochranu, podporu a obnovu zdraví obyvatel.

- Zájem státu na zdravotním stavu obyvatel
- Zaměřena na osobní, enviromentální a socioekonomické působení na zdraví
- Projev výrazného zájmu o zdraví a touhy po spravedlnosti při spravování záležitosti obce i jako forma odpovědnosti za zdraví lidí

Zdravotní politika ovlivňuje jednání jednotlivců i institucí s cílem chránit, podporovat a posilovat zdraví obyvatelstva a léčit již vzniklá onemocnění.

- Je nedílnou součástí sociální politiky
- Zdravotní politika je podmíněna:
 - · zdravotním stavem obyvatelstva
 - · politickým uspořádáním
 - hospodářskou situací
 - stavem legislativy
 - mezinárodními závazky
- Odpovědnost za realizaci zdravotní politiky má stát
- Odbornou zodpovědnost za péči o zdraví má zdravotnictví
- Uskutečňování zdravotní politiky vyžaduje spolupráci všech oborů a zapojení zájmových skupin a institucí, organizací, sdělovacích prostředků, atd.

Cíle zdravotní politiky:

- O Primární (uchování a zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva)
- Sekundární (efektivní alokace zdrojů, využití kvalifikovaných pracovních sil, rozvoj technologií a léčiv, využití již vzniklých zdrojů a kapacit...)

Přístupy zdravotní politiky:

- Liberální pojetí
- Egalitární pojetí
- Utilitární pojetí

Faktory, které ovlivňují růst nákladů na zdravotnictví:

- Stárnutí populace
- O Vyšší výskyt některých onemocnění (životní prostředí, životní styl, stres...)
- Dostupnost nových léčiv, technologií
- Ekonomické vlivy (inflace, úhradové mechanismy)
- Komercionalizace zdravotnictví

Tvorba koncepce zdravotní politiky

- Základním krokem při tvorbě koncepce zdravotní politiky je hluboká kritická analýza současného stavu zdraví, zdravotnického systému a společenských podmínek.
- Při tvorbě koncepce je nutné hledat odpovědi zejména na otázky:
 - Co je v zájmu zdraví společnosti a jejich členů?
 - Co je prioritní?
 - Jak podpořit odpovědnost občana?
 - Jaký by měl být konkrétní vztah prevence běžné léčebné péče?
 - Co je potřeba dotovat státem, co pojištěním a co z jiných zdrojů?
 - Jak financovat nákladné procedury a procesy?

K nástrojům zdravotní politiky patří:

- Legislativa, právní dokumenty (Zákony, vyhlášky, nařízení)
- o Financování zdravotní péče (Definice zdravotních výkonů hrazených z veřejného zdrav. pojištění, regulace, atd.)
- O Tvorba sítě zdrav. zařízení (Udělování licencí, registrace zdrav. zařízení, koncentrace pracovišť, vzdělávání, výzkum)
- Vzdělávání zdravotních pracovníků (Pregraduální, postgraduální)
- O Sběr informací a zacházení s nimi (Národní zdrav. inf. systém, systém monitorováni zdrav. stavu obyvatelstva)
- O Podpora vědy a výzkumu (Grantové agentury, strategie)
- Léková politika (Regulace cen léků, kontrola a transparentnost)

V "užším slova smyslu" je sociální politika vnímána jako soubor aktivit, nástrojů a opatření, jejichž smyslem je reakce na nepříznivé sociální události, jako jsou stáří, nemoc, invalidita nebo i nezaměstnanost a chudoba. V praxi se jedná o systém sociálních programů, dávek a zdravotního či sociálního pojištění.

- Zabezpečení základních životních potřeb určitým skupinám obyvatelstva (těm, kt. nejsou schopni sami zajistit) se neobejde bez pomoci společnosti (státu)
- Soustavné a cílevědomé úsilí jednotlivých sociálních subjektů o změnu či udržení a fungování svého či jiného sociálního systému
- Sociálně ekonomická úroveň populace ovlivňuje ve značné míře zdravotní stav

O rozsahu a charakteru sociálni politiky rozhodují zejména zákonodárci a Ministerstvo práce a sociálních věcí. Dále ji krom státu spoluutváří nadnárodní organizace jako třeba ADRA či UNICEF v České republice se na pomoci výrazně podílejí organizace jako například Charita Česká republika či Člověk v tísni.

Přístupy

Z hlediska přístupů k řešení sociálních problémů lze rozlišit dva typy sociální politiky.

- První přístupem je aktivní (perspektivní) sociální politika, která se vyznačuje snahou o
 předcházení vzniku sociálních problémů a přijímání preventivních opatření.
- Pasivní (retrospektivní) politika se zaměřuje na řešení již vzniklých sociálních problémů.

Principy Sociální politiky

- Princip sociální spravedlnosti
- Princip sociální solidarity
- Princip subsidiarity
- Princip participace

Princip sociální spravedlnosti

Vytvářen systémem právních předpisů.

- Pravidla, podle kterých se ve společnosti rozdělují příjmy, bohatství a životní šance
- Volba kritéria, dle kterého se určuje, kdo co má dostat a za co
- Závislé na ideologii společnosti, aktérech zdravotní a sociální politiky, ekonomické síle společnosti, kultuře, tradicích...

Princip sociálni solidarity

- Vyjadřuje porozumění občanů, člověk společenská bytost, každý z nás je závislý na druhých.
- Výsledkem svobodné vůle občanů sdílet rizika druhých, odpovědnost za druhé
- Např. solidarita zdravých s nemocnými

Princip subsidiarity

Podstatou principu subsidiarity je myšlenka, že nejefektivnější je řešit problémy přímo v jejich jádru, v tomto případě tedy na co nejnižší úrovni veřejné správy.

- o Zdůrazněna role jedince a jeho zodpovědnost za své životní podmínky, které vedou ke zdravému životnímu stylu.
- o Jedinec by si měl své potřeby zajistit zejména v rámci rodiny, pokud není možné pak obce, nadace, charity...

Princip participace

V demokratickém státě by občané měli mít právo účastnit se procesu tvorby a realizace opatření, která se jich týkají.

o Jedinec se aktivně podílí na realizaci sociální, resp. zdravotní politiky

Objekty sociální politiky

Objekty sociální politiky jsou ti, na které je tato politika zaměřena a kteří z ní mají prospěch. Jsou jimi jednotlivci, rodiny nebo skupiny osob.

Podle převažující cílové skupiny lze vymezit <u>tři formy sociální politiky</u>:

Objektem sociální politiky jsou chudí: Státní pomoc je v tomto systému určena pouze pro ty, kteří nemohou uspět na trhu práce a má především vytvářet podmínky, které brání jejich vyloučení ze společnosti a motivují k návratu na trh práce

Objektem sociální politiky jsou pracující: Tento přístup je založen na systému sociálního pojištění. Hlavním cílem je náhrada příjmu v případě jeho ztráty. Tento systém předpokládá rozhodující roli průmyslu v národním hospodářství a zaměstnanosti.

Objektem sociální politiky jsou občané: V systému sociálního zabezpečení je status občana zabezpečován formou univerzálních dávek, které jsou určeny specifickým sociálním skupinám (např. rodinám s dětmi). Podstatným rysem tohoto systému je také uplatňování všeobecného přístupu ke vzdělání, zdravotní péči a sociálnímu bydlení.

Oblasti sociální politiky

<u>Zdravotní politika</u> Zdravotní politiku utváří soustava orgánů, zdravotnických institucí a služeb, které zajišťují právo na ochranu zdraví, základním principem je právo na zdraví.

<u>Vzdělávací politika</u> Pro vzdělávací politiku je klíčové chápat principy a metody rozhodování vzdělávacích institucí. Toto rozhodování zahrnuje stanovení strategických cílů rozvoje vzdělávání, tvorbu legislativního rámce vzdělávacích institucí, a optimální způsob financování.

Bytová politika Bytovou politiku lze charakterizovat jako systém podpor, iniciativ a přímých zásahů státu na bytovém trhu. Stát by měl podporovat dostupnost důstojného bydlení pro většinu obyvatel.

<u>Politika zaměstnanosti</u> Cílem politiky v oblasti zaměstnanosti je udržovat nezaměstnanost na optimálně nízké hladině, podporovat aktuálně nezaměstnané a usilovat o tvorbu nových pracovních pozic.

<u>Rodinná politika</u> Rodinná politika je vědomé a cílené působení veřejných institucí na právní, ekonomický a sociální stav rodiny, na její členy a prostředí, ve většině zemích ji chápeme jako podporu poskytovanou rodinám s dětmi v rámci systému sociální politiky(pojištění, daně, dávky, služby).

Aktéři sociální politiky

Aktéři (subjekty) sociální politiky vymezují a řídí sociální politiku. Nejdůležitějším aktérem sociální politiky je <u>stá</u>t, dalšími aktéry jsou územně správní celky v Česku jde o <u>kraje a obce</u>. Z nestátních aktérů jde především o zaměstnavatele a jejich <u>svazy a odborové organizace zaměstnanců</u>. Dalšími aktéry sociální politiky jsou <u>místní komunity, neziskové nevládní organizace a církve</u>. Významnými aktéry jsou také <u>mezinárodní organizace</u>, jako je Evropská unie, UNICEF nebo ILO.

Stát

Stát je významným aktérem sociální politiky a určuje prostor pro působení ostatních subjektů. Významný vliv na jeho politickou koncepci mají jednak mezinárodní ekonomická situace a ekonomická úroveň země, politická a demografická situace a také tradice a hodnoty dané země. Sociální politika státu je realizována mocí zákonodárnou a mocí výkonnou. Parlament tvoří koncepci a legislativní rámec sociální politiky a reguluje ostatní aktéry sociální politiky. Vláda a správní orgány zodpovídají za realizaci konkrétní sociální politiky v daném čase. V České republice je ústředním orgánem zodpovídajícím za realizaci sociální politiky Ministerstvo práce a sociálních věcí.



Systém veřejného zdravotního pojištění

obecně

- Zdravotní pojišťovny jako veřejné instituce
- Slouží k úhradě zdravotní péče pojištěnce
- Pojištěnec hradí pojistné v závislosti na výši příjmu, dostává péči dle svých potřeb
- Pojistné za osoby bez příjmu hradí stát
- Zdravotní péče je garantována státem
- Komplikovaný nepřehledný systém úhrad
- Vysoká kvalita poskytovaných služeb
- Zajištění vzdělávání regulované profese
- 10% pacientů spotřebuje finanční prostředky na svou léčbu přijaté od 75 % pacientů,
- 12% podíl výdajů na zdravotnictví k HDP

v ČR

- V České republice tvoří systém zdravotní péče
- Pojištěnec (příjemce zdravotní péče), poskytovatel zdravotních služeb (zprostředkovatel zdravotní
 péče) a zdravotní pojišťovna (plátce zdravotní péče)
- Podmínky zdravotního pojištění se řídí zejména zákonem č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním
 pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů
- V rámci zdravotního pojištění má pojištěnec právo si vybrat jednu ze sedmi zdravotních pojišťoven.

Všeobecné zdravotní pojištění je v ČR povinné:

- pro osoby s trvalým pobytem na území ČR (není rozhodující občanství)
- osoby pracující u zaměstnavatele, který má sídlo na území ČR

Vzniká:

- narozením osoby s trvalým pobytem v ČR
- dnem, kdy se osoba bez trvalého pobytu stala zaměstnancem
- dnem získání trvalého pobytu

Zaniká:

- úmrtím
- dnem, kdy osoba bez trvalého pobytu přestala být zaměstnancem
- ukončení trvalého pobytu na území ČR

Česká právní úprava (v platném znění)

#	Zákon	Jméno
1	č. 372/2011Sb.	o zdravotních službách
2	č. 373/2011Sb	o specifických zdravotních službách
3	č. 374/2011Sb.	o zdravotnické záchranné službě
4	č. 48/1997Sb.	o veřejném zdravotním pojištění
5	č. 551/1991Sb.	o Všeobecné zdravotní pojišťovně
6	č. 592/1992Sb.	o pojistném na všeobecné zdravotní pojištění
7	č. 280/1992Sb.	o resortních, oborových, podnikových a dalších zdravotních pojišťovnách

Poznámka: Práva a povinnosti pojištěnců jsou v legistativě.

Plátce zdravotního pojištění

Pojištěnci, Zaměstnavatelé, Stát

Výše pojistného činí 13,5 % z vyměřovacího základu. Zaměstnanec - 4,5% z vyměřovacího základu. Zaměstnavatel - 9% z vyměřovacího základu.

- o **Pro zaměstnance** vyměřovací základ je úhrn příjmů ze závislé činnosti a funkčních požitků
- Minimální vyměřovací základ zdravotní pojištění se musí odvádět alespoň z minimální mzdy, v 2021 15 200 kč (osoby bez zdanitelných příjmů (OBZP) a minimální pojistné zaměstnanců) je výše pojistného 2021 - 2 052 Kč
- OSVČ minimální záloha (2021 2 393 Kč) každý rok se mění, je navázána na průměrnou mzdu (2021 - 35 441 Kč)
- Státní pojištěnec vyměřovací základ stanovován legislativou 2021 13 088 Kč (pojistné z této částky je 1 767 Kč)

Osoba bez zdanitelných příjmů

Nejčastěji jsou OBZP tyto osoby:

- Žena v domácnosti, která osobně celodenně nepečuje minimálně o jedno dítě do 7 let nebo alespoň o
 dvě děti do 15 let, nepobírá žádný důchod z důchodového pojištění ani není v evidenci úřadu práce
- Mladý člověk, který studuje i po dovršení 26 let
- Nezaměstnaná osoba nepřítomná v evidenci úřadu práce
- Osoba, která pracuje na dohodu o provedení práce, ale měsíčně si nevydělá částku, která by založila účast na nemocenském pojištění, tj. částku přesahující 10 tisíc Kč.
- nebo osoba s příjmy z nájmů svých nemovitostí

Stát plátcem pojistného

Stát je plátcem pojistného za:

- Nezaopatřené děti (do 26. roku života, pokud studuje)
- Důchodce
- Příjemce rodičovského příspěvku
- Ženy na MD, RD (dnes i muži)
- Uchazeče o zaměstnání
- Osoby pobírající dávky sociální péče

Zdravotní péče a její úhrada

Ze zdravotního pojištění se hradí zdravotní péče:

- Poskytnutá pojištěnci s cílem zachovat nebo zlepšit jeho zdravotní stav
- Související s těhotenstvím a porodem dítěte, jehož matka požádala o utajení
- Poskytnutá na území ČR
- Vynaložená na nutné a neodkladné léčení v zahraničí a to do výše stanovené pro úhradu takové péče
 v ČR

Zdravotní pojišťovny

Funkce zdravotní pojišťovny

- Vybírá pojistné od plátců pojistného za své pojištěnce
- Hradí svým pojištěncům zdravotní péči poskytnutou ve smluvních zdrav. zařízeních
- Hradí zdravotní péči poskytnutou i v zahraničí
- Podílí se na stanovení systému úhrad zdravotní péče ve spolupráci s poskytovateli
- Vede registr pojištěnců (VZP ČR vede centrální registr všech pojištěnců)
- Vede evidenci poskytovatelů zdravotních služeb
- Kontrolní činnosti (jak plátců pojistného, tak i poskytovatelů zdravotních služeb)
- Vydává zdravotní průkaz pojištěnci

<u>Poznámka:</u> Činnost a hospodaření zdravotních pojišťoven podléhají kontrolám MZ v součinnosti s MF. Nezávisle na dohledu prováděném MZ a MF hospodaření zdravotních pojišťoven podléhá také kontrole Nejvyššího kontrolního úřadu.

Zdravotní pojišťovny

Aktuálně:

- 111 Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR
- 201 Vojenská zdravotní pojišťovna ČR
- 205 Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
- o 207 Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví
- 209 Zaměstnanecká pojišťovna Škoda
- 211 Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR
- 213 Revírní bratrská pokladna

<u>Poznámka</u>: 1.1. 1993 Zahájena činnost VZP ČR. VZP ČR má dominantní postavení v ČR, 65% pojištěnců (zejm. důchodci a děti do 18 let). Vnik dalších pojišťoven (90. léta – přes 20 ZP) veldo to k fúzi nebo úpadku.

Úloha zdravotních pojišťoven v rámci EU

Zdravotní pojišťovny mají tyto funkce:

- Zajištění přístupu pojištěncům ke zdravotní péči
- Úhrada zdravotní péče poskytnuté pojištěnci
- Aplikace "Nařízení Rady EU"
- Zajištění systému přeúčtování výdajů za zdravotní péči mezi jednotlivými zeměmi EU

ČR v rámci EU - rozsah nároků na zdr. péči

- Osoby přechodně pobývající v jiné zemi EU, např. turisté, nárok na nezbytnou zdravotní péči v jiné zemi EU, rozsah určuje ošetřující lékař, prokázání se EHIC
- Osoby pracující v jiné zemi EU mají nárok na plnou zdravotní péči v zemi výkonu zaměstnání a také v zemi bydliště, pokud se pravidelně vrací domů
- Nezaopatření rodinní příslušníci pracovníka žijící v jiné zemi (odlišná od země výkonu zaměstnání živitele) mají nárok na plnou zdravotní péči v zemi svého pobytu na účet zahraniční ZP, ZP zaměstnance
- Důchodci dlouhodobě žijící v jiné zemi EU mají nárok na plnou zdravotní péči v zemi pobytu na účet své
 ZP
- Osoby cestující za schválenou vyžádanou zdravotní péčí mají nárok v zemi provedení výkonu na zdravotní péči v rozsahu schváleném ZP



Světová zdravotnická organizace (WHO)

Světová zdravotnická organizace (WHO) je specializovaná agentura Organizace spojených národů (OSN) odpovědná za mezinárodní veřejné zdraví. WHO byla založena v roce 1948 a jejím hlavním sídlem je Ženeva ve Švýcarsku. WHO má 194 členských států a jejím hlavním posláním je "přispívat k dosažení nejvyššího možného stupně zdraví pro všechny lidi na celém světě".

WHO toto poslání plní prostřednictvím různých programů a aktivit, včetně:

- Podpory výzkumu a vývoje v oblasti veřejného zdraví
- Poskytování technické pomoci členským státům
- Provádění kampaní za zdraví
- Sledování a hodnocení zdravotního stavu

WHO hraje důležitou roli v boji proti infekčním onemocněním, jako je HIV/AIDS, tuberkulóza a malárie. WHO také podporuje prevenci a kontrolu chronických onemocnění, jako je srdeční choroby, mrtvice a rakovina. WHO se také zaměřuje na zlepšení zdraví matek a dětí a na ochranu zdraví životního prostředí. WHO je důležitým zdrojem informací o veřejném zdraví. WHO pravidelně vydává zprávy o stavu zdraví v jednotlivých zemích i na světě. WHO také vydává doporučení pro členské státy, jak zlepšit veřejné zdraví. WHO je důležitou součástí mezinárodního systému veřejného zdraví. WHO pracuje na tom, aby lidé na celém světě měli přístup ke kvalitní zdravotní péči a aby mohli žít zdravý a produktivní život.

Program Zdraví 2030

Program Zdraví 2030 je založen na cílích udržitelného rozvoje OSN a jeho cílem je zlepšit zdraví a blahobyt lidí do roku 2030. Program se zaměřuje na 13 oblastí, včetně prevence a kontroly chronických onemocnění, zdraví dětí a matek, duševního zdraví, zdraví dospělých a stárnutí, veřejného zdraví a životního prostředí, a rovnosti v přístupu k péči o zdraví.

V České republice je implementace programu Zdraví 2030 koordinována Ministerstvem zdravotnictví. V rámci programu jsou realizovány různé aktivity, například:

- Screeningové programy, jako je screening na kolorektální karcinom, mamografické vyšetření a
 vyšetření děložního čípku. Tyto programy vedou ke snížení výskytu a úmrtnosti na tyto nemoci.
- Programy prevence a kontroly chronických onemocnění, jako je program prevence a kontroly obezity a
 program prevence a kontroly srdečních onemocnění. Tyto programy vedou ke snížení výskytu těchto
 onemocnění.
- Programy podpory duševního zdraví, jako je program prevence duševních onemocnění a program podpory lidí s duševním onemocněním. Tyto programy vedou ke zlepšení duševního zdraví lidí.

Programy prevence a kontroly infekčních onemocnění

WHO se zaměřuje na prevenci a kontrolu infekčních onemocnění, jako jsou HIV/AIDS, tuberkulóza, malárie, a další.

V České republice jsou tyto programy realizovány prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví a dalších institucí, jako je Státní zdravotní ústav a Národní referenční laboratoře.

V rámci těchto programů jsou realizovány různé aktivity, například:

- Včasná diagnostika a léčba infekčních onemocnění.
- Prevence šíření infekčních onemocnění.
- Zlepšení hygieny a životního prostředí.

Programy veřejného zdraví a životního prostředí

WHO se zaměřuje na ochranu zdraví lidí prostřednictvím zlepšení životního prostředí.

V České republice jsou tyto programy realizovány prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví, Ministerstva životního prostředí, a dalších institucí.

V rámci těchto programů jsou realizovány různé aktivity, například:

- Snižování znečištění ovzduší a vody.
- Ochrana přírody a biodiverzity.
- Vzdělávání o zdraví životního prostředí.

Programy rovnosti v přístupu k péči o zdraví

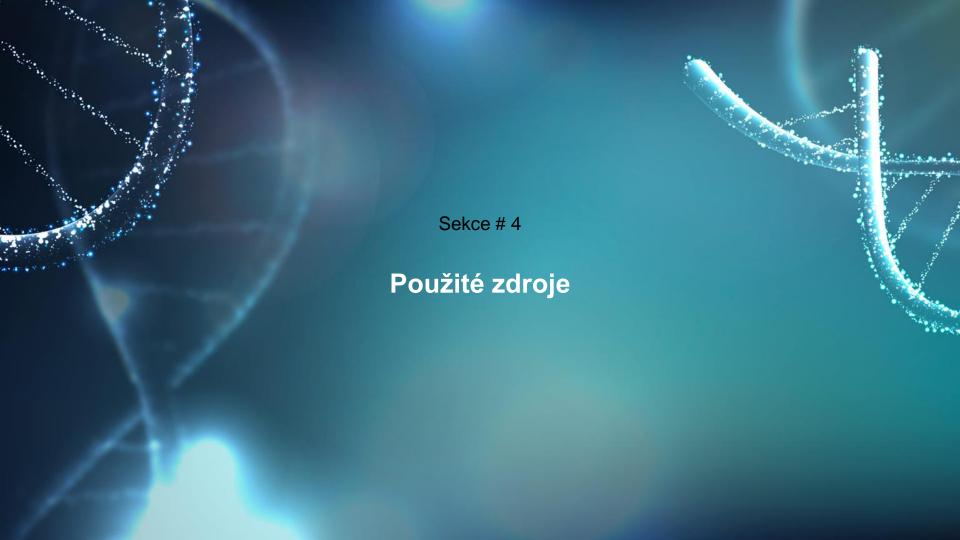
WHO se zaměřuje na zajištění rovnosti v přístupu k péči o zdraví pro všechny lidi, bez ohledu na jejich sociální status, rasu, pohlaví, nebo jiné faktory.

V České republice jsou tyto programy realizovány prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví a dalších institucí.

V rámci těchto programů jsou realizovány různé aktivity, například:

- Rozšíření dostupnosti lékařské péče pro lidi z chudých a sociálně znevýhodněných skupin.
- Podpora prevence a včasné diagnostiky onemocnění.
- Zlepšení kvality péče o chronicky nemocné lidi.

Aplikace strategických programů zdraví WHO v ČR má pozitivní dopad na zdraví a blahobyt lidí. Díky těmto programům se například snižuje výskyt chronických onemocnění, zlepšuje se péče o zdraví dětí a matek, a zvyšuje se rovnost v přístupu k péči o zdraví.



Použité zdroje

Literatura

Štefkovičová, M. Vybrané kapitoly z verejného zdravotníctva I.: vysokoškolská učebnica pre študentov ošetrovateľstva, fyzioterapie a laboratórnych vyšetrovacích metód v zdravotníctve. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2015.

Health 2020 - National Strategy for Health Protection and Promotion and Disease Prevention. Praha, 2014.

Janout, V. Veřejné zdravotnictví: studijní opora. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2014.

Články

MFCR https://www.mfcr.cz/cs/aktualne/tiskove-zpravy/2021/system-zdravotniho-pojisteni-i-pres-pand-42599
Wikisprita https://www.wikiskripta.eu/w/Z%C3%A1kladn%C3%AD modely zdravotnick%C3%BDch syst%C3%A9m%C5%AF
https://www.nzip.cz/clanek/477-zdravotnictvi-ceske-republiky-ve-srovnani-se-staty-oecd

Web-stránky

The Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) https://data.oecd.org/czech-republic.htm
The World Health Organization (WHO) https://www.who.int/countries/cze/
Český Statistický Úřad (ČSÚ) https://www.czso.cz/csu/czso/vysledky-zdravotnickych-uctu-cr-m6hwrlzbbw
Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (UZIS) https://reporting.uzis.cz/cr/index.php?pg=statisticke-vystupy
Ministerstvo zdravotnictví ČR (MZCR) https://ppo.mzcr.cz/section/3

Děkuji

Má někdo otázky?

www.mareksturek.com | @mareksturek | mareksturek.github.io