

KOMORA

SPECIÁL

ZDRAVÍ A FIRMY 2023



PROBLÉM:
JE PREVENCE
PRIORITOU?

PŘÍKLAD:
ŠVÉDSKO
UKAZUJE SMĚR

BENEFITY:
ZDRAVÍ STOUPÁ
V CENĚ



Foto: archiv Ministerstva zdravotnictví ČR

Uvolnit podnikatelům ruce

je pro Ministerstvo zdravotnictví prioritou

Pořádáte s přáteli nebo členy vašeho spolku drobnou jednorázovou akci pro veřejnost a rozhodnete se, že u sebe doma připravíte občerstvení? Až dosud to mohl být problém, nesměli jste tak udělat bez souhlasu hygieniků. Nově už povolení nepotřebujete. Jedná se o jednu z mnoha novinek, kterými se Ministerstvo zdravotnictví ČR snaží podnikatelům odbourávat zbytečnou zátěž, a pokud je nějaká administrativa přece jen nutná, chce ji co nejvíce zjednodušit. Například i ohlašování dětských táborů nebo škol v přírodě. Pořadatelé by si snad už brzy měli vystačit s digitální hlášenkou a identitou občana. I o tom jsme mluvili s ministrem zdravotnictví Vlastimilem Válkem.

Pane ministře, jak Ministerstvo zdravotnictví pomáhá podnikatelům?

Naši prioritou je uvolňovat podnikatelům ruce tam, kde víme, že dříve zavedená opatření nedávají smysl. Zrušili jsme takto například povinné periodické pracovnělékařské prohlídky u nerizikových profesí, díky čemuž zaměstnavatelé ušetří čas i peníze. Od 1. července také rušíme povinnost vlastnit potravinářský průkaz. Víme, že potravinářský průkaz nedokazuje aktuální zdravotní způsobilost, a je tím pádem zbytečný. A také jsme třeba připravili metodické stanovisko pro krajské hygienické stanice týkající se příležitosti

■ NĚKDO POTRAVINÁŘSKÝ PRŮKAZ ZÍSKAL V 17 LETECH, KDYŽ ŠEL NA BRIGÁDU DO POTRAVINÁŘSTVÍ, A OD TÉ DOBY NA ŽÁDNÝCH VYŠETŘENÍCH NEBYL, ALE VLASTNÍ PRŮKAZ, KTERÝ POTVRZUJE, ŽE JE ZDRAVÝ.

ného prodeje, skladování a zpracování potravin. Je toho více, ale společným jmenovatelem a naší

prioritou je snižování byrokracie a podpora podnikání.

Říkal jste, že jste zrušili povinné periodické pracovnělékařské prohlídky u nerizikových profesí. To je pro podnikatele pozitivní. Nemůže to ale představovat nějaká rizika?

Nemůže. My jsme zrušili povinné periodické pracovnělékařské prohlídky u nerizikových profesí. Od začátku roku jsou na dobrovolné bázi, což je podstatné. Pokud zaměstnanec nebo zaměstnavatel prohlídku chtějí absolvovat, tak na ni mají nárok. Cílem bylo uvolnit lékařům ruce v péči o pacien-

ty a zaměstnavatelům ušetřit finance a zbytečné papirovaní. Poskytování a provádění periodických pracovnělékařských prohlídek tak bude povinné pouze u profesí, které jsou podle zákona o ochraně veřejného zdraví zařazeny do rizikových kategorií, spadají do profesních rizik nebo u nichž jsou součástí rizikové faktory, které vylučují nebo omezují zdravotní způsobilost k práci. Pracovnělékařské prohlídky u nerizikových profesí, příkladem lze uvést administrativní a kancelářské profese, budou prováděny, jak je uvedeno výše, v případě, že budou vyžadovány zaměstnancem nebo zaměstnavatelem.

Mluvil jste o potravinářských průkazech a jejich časté nadbytečnosti.

Zdravotní nebo potravinářský průkaz sám o sobě ani informace v něm uvedené v podstatě nedokazuje, že je jejich držitel aktuálně zdravotně způsobilý nakládat s potravinami. Průkazy se totiž často vydávají bez omezení jejich data. Běžně se tak stává, že někdo potravinářský průkaz získal v 17 letech, když šel na brigádu do potravinářství, a od té doby na žádných vyšetřeních nebyl, ale vlastní průkaz, který potvrzuje, že je zdravý. Navíc povinnost mít průkaz například i při skladování balených potravin ve skladech je naprosto zbytečná. Od 1. července proto už nebude nutné, aby osoby pracující ve stravovacích službách, ve výrobě potravin nebo při uvádění potravin do oběhu vlastnily zdravotní průkaz.

A co drobní prodejci?

I na ty myslíme a chceme jim jejich práci usnadnit. Připravili jsme metodické stanovisko pro krajské hygienické stanice týkající se příležitostného prodeje, skladování a zpracování potravin, které vymezuje jednorázové, příležitostné nebo nahodilé činnosti, na něž se nevztahují požadavky evropské směrnice o hygieně potravin. Jde například o školní, charitativní nebo církevní akce. Pracovníci krajských hygienických stanic tak už nebudou vydávat závazná stanoviska tehdy, když prodejce příležitostně a nahodile na nějakou akci připravuje občerstvení například u sebe doma v kuchyni. Tímto se přibližujeme i k západnímu komunitnímu přístupu.

Znovu mě napadá, jestli to není riskantní...

Samozřejmě je nutné, aby výrobce uváděl na trh bezpečnou potravinu splňující obecná ustanovení na bezpečnost potravin. Nám jde hlavně o to, aby krajské hygienické stanice již nevydávaly závazná stanoviska u jednorázových událostí, jako jsou církevní, poutové, školní nebo obecní slavnosti nebo třeba hody a pouliční párty. Příkladem mohou být také nepravdivé vesnické dobročinné jarmarky s prodejem malých množství vlastních produktů vyrobených v domácnosti, například marmelád, sirupů, pekařských výrobků a tak. Není totiž důvod, aby například pečení cukroví na svatbu nebo pro děti k narozeninám a následně pak prodávané sousedům či známým podléhalo kontrole. Je však třeba zdůraznit, že to takto funguje pouze v pří-

padě, že se jedná o jednorázovou nebo nahodilou, nikoliv pravidelnou činnost.

Ministerstvo zdravotnictví také avizovalo propojování hygienických registrů s registrem živnostenského podnikání. V jakém je to stadiu?

Ministerstvo zdravotnictví zahájilo rozhovory s Ministerstvem průmyslu a obchodu ve věci využívání ucelených dat z Registru živnostenského podnikání. Tato data by následně byla využita pro potřeby dozorové činnosti krajských hygienických stanic. Smyslem je, aby data, se kterými disponují orgány činné v oblasti podnikání, byla shodná s daty orgánů ochrany veřejného zdraví. Krajské hygienické stanice tak budou mít jednotnou digitální evidenci, která se promítne právě do již fungujících hygienických registrů. Například zdali provozovna vznikla, nebo zanikla. Provozovatelé by následně odpadla administrativní zátěž ve smyslu ohlašovací povinnosti.

■ ZRUŠILI JSME POVINNÉ PERIODICKÉ PRACOVNĚLÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY U NERIZIKOVÝCH PROFESÍ, DÍKY ČEMUŽ ZAMĚSTNAVATELÉ UŠETŘÍ ČAS I PENÍŽE. OD 1. ČERVENCE TAKÉ RUŠÍME POVINNOST VLASTNIT POTRAVINÁŘSKÝ PRŮKAZ.

To jsou slušné výsledky. Co dalšího ještě připravujete?

Aktuálně máme na stole digitalizaci ohlašovací povinnosti pro pořádající osobu zotavovací akce. Myšleno školy v přírodě, lyžařské kurzy a další letní dětské tábory. To je super věc. Pořadatelé se přes své IČO nebo identitu občana přihlásí přes odkaz do online prostředí, které bude vědět, jestli akci pořádá již v předešlých letech, nebo jde o nově pořádanou akci. Tady vyplní požadované údaje v souladu se zákonem o ochraně veřejného zdraví a data se propojí s mapovými podklady a odešlou se k odsouhlasení zaměstnanci KHS. Ten pak provede jejich kontrolu a v případě, že budou data kompletní, potvrdí ohlášení, a tím dojde k překlopení dat do registru, odkud si je budou moci stahovat i hasiči, pro které je tento údaj nezbytný, pokud by v místě tábora byla mimořádná událost, jako například nepříznivé povětrnostní podmínky, povodně a podobně.

Není pozice prevence v systému českého zdravotnictví až příliš okrajová? Máme slušné preventivní programy, pokud jde o civilizační choroby, ale tu nejzákladnější prevenci, zdravý životní styl, nijak nepodporujeme...

Jsem si jist, že preventivní screeningové programy jsou v České republice na špičkové úrovni. V boji s civilizačními chorobami a za zdravý životní styl,

respektive zdravotní gramotnost, tu určitě máme jisté neduhy. Těch jsme si ale vědomi, a proto podporujeme zdravý životní styl a zvyšování zdravotní gramotnosti prostřednictvím různých opatření a programů. Pro tento rok byl například vyhlášen preventivní program zaměřený na civilizační choroby, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění nebo cukrovka. Podpora zdravého životního stylu je základem prevence.

Organizovány jsou různé kampaně a informační aktivity, které mají za cíl zvýšit povědomí veřejnosti o důležitosti zdravého životního stylu. Tyto aktivity zahrnují distribuci informačních materiálů, pořádání veřejných akcí a podporu médií ve sdílení zdravotně-výchovných zpráv.

Je však důležité si uvědomit, že prevence je komplexní otázkou vyžadující celospolečenský a aktivní přístup. Kromě zdravotnického sektoru je zapotřebí angažování škol, zaměstnavatelů, obcí a dalších institucí při podpoře zdravého životního stylu a primární prevence. Velmi důležitá je také role jednotlivce při přijímání zodpovědnosti za své vlastní zdraví a díky aktivnímu zapojení se do preventivních opatření. Osobní rozhodnutí o zdravém životním stylu mohou mít dlouhodobé pozitivní dopady na individuální zdraví i na zdraví společnosti jako celku.

Jaký je pohled ministerstva na roli firem v systému zdravotní prevence?

Pro mě jako pro lékaře a ministra zdravotnictví je prevence nesmírně důležitá, ať už je v jakékoli formě, na jakékoli úrovni a kýmkoli iniciovaná. Je esenciálním prvkem zdravotnictví. Podívejme se na hippokratovsko-galénovský koncept zdraví „Prevence je léčbou“. V České republice máme mnohaletou zkušenost s předcházením poškození zdraví v souvislosti s pracovním prostředím. Mou snahou je, aby se nástroje a zdroje na ochranu zdraví při práci včetně kategorizace práce využívaly efektivně. Chtěl bych systém nastavit tak, aby byl vysoký český standard zachován, ale byl okleštěn o prvky, které jsou prováděny jen pro formu, nemají přínos pro prevenci a jen zatěžují zaměstnance, zaměstnavatele či poskytovatele zdravotních služeb. A co hůř, někdy i všechny najednou.

Objevují se v diskuzi expertů či politiků nějaké motivační nástroje, které by roli zaměstnavatelů ve zdravotní prevenci podpořily a usnadnily?

Mohu hrdě prohlásit, že ministerstvo v úzké spolupráci se zástupci zaměstnavatelů diskutuje o aktivnějším zapojení zaměstnavatelů do podpory zdraví. Cesta pro ministerstvo a zaměstnavatele je stejná a já jsem rád, že po ní jdeme společně. Abych byl i konkrétnější, tak mou snahou je dosažení úpravy zákona o specifických zdravotních službách k zákonnému ukotvení podpory zdraví na pracovišti. ■

PETR SIMON



Balneoterapie a její možnosti pro firmy

Lázeňství zaměřené

na prevenci

Potřeba zajištění co možná nejvyšší kvality lidského života vede k prevenci chorob a udržení zdraví v maximální kondici. Dnešní medicína proto zdůrazňuje zdravý životní styl, který zahrnuje zejména režimová dietní opatření, dostatek pohybu i odpočinek jako ochranu proti stresu, oslabení imunity a vzniku onemocnění. A to je prostor pro využití lázeňské péče pro prevenci.



Balneologie má v Evropě tradici již od starověku, a byť by se mohlo zdát, že má svá zlatá léta již za sebou, její význam stoupá. Je to především proto, že lázeňství je oborem holistickým, který zdůrazňuje komplexnost péče. Navíc aktivuje vlastní léčivý potenciál organismu a na základech moderního psychosomatického přístupu zvyšuje kvalitu lidského života.

Moderní medicína, která je a stále více bude založena na prevenci, si proto význam balneoterapie uvědomuje. Například chronická neinfekční onemocnění představují nejčastější příčinu úmrtí v České republice, přitom jsou to nemoci, jimž lze poměrně dobře předcházet. Stejně tak může lázeňská péče jako systematizovaná všeobecná terapie být efektivním nástrojem v boji s primárními rizikovými faktory rozvoje civilizačních onemocnění, jimiž jsou nedostatek aktivního pohybu, nesprávná životospráva, stres, závislosti na návykových látkách, negativní vlivy životního prostředí.

Komplexní lázeňská péče, která v sobě zahrnuje vlastní lázeňské a regenerační procedury na základě předpisu lékaře a integrovanou léčbu metodami celého spektra oboru rehabilitační i fyzikální medicíny, pozitivně ovlivňuje přirozené obranné regulační a adaptivní schopnosti organismu a jeho celkový zdravotní stav.

Preventivní funkce lázeňské péče má široké spektrum zdravotních a ekonomických benefitů: snížené množství spotřebovaných léků, zkrácení pracovní neschopnosti, nižší počet prováděných léčebných úkonů, nižší náklady na sociální péči a v součinnosti s tím menší množství dýchacích dávek pro invaliditu, zlepšení kvality

osobního života, optimalizaci společenského a pracovního uplatnění.

Základní pilíře balneoterapie

Primární jsou bezpochyby léčivé zdroje, tedy minerální voda, přírodní plyn, humolity, peloidy... Každý z nich má preventivní funkci, zvyšuje obranyschopnost organismu, odolnost vůči stresorům, reguluje a stimuluje funkce nervové a hormonální soustavy a celkově zlepšuje a zvyšuje rozsah všech funkčních schopností organismu. Důležité je, že lázeňská péče je skutečně metoda komplexní, kde nepůsobí pouze jediná procedura, ale všechna léčebná a režimová opatření zahrnutá v sestaveném

LÁZEŇSKÁ MÍSTA – INDIKACE 2023

LÁZEŇSKÉ MÍSTO INDIKACE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	Děti
Františkovy Lázně	•	•	•	•		•	•			•	•	
Hodonín		•				•	•					
Jáchymov		•		•		•	•			•		
Jánské Lázně	•			•	•	•	•					•
Jeseník	•			•	•				•	•		•
Karlova Studánka	•	•		•	•	•	•		•	•		
Karlovy Vary	•		•	•		•	•					•
Klimkovice		•		•		•	•				•	•
Konstantinovy Lázně		•				•	•					
Lázně Bělohrad	•					•	•			•	•	•
Lázně Darkov		•				•	•			•	•	
Lázně Kunderatice						•	•					
Lázně Kynžvart	•		•	•	•		•	•		•		•
Lázně Lednice						•	•				•	
Lázně Libverda	•	•		•		•	•					
Lázně Toušeň						•	•			•	•	
Luhačovice	•	•	•	•	•	•	•					•
Mariánské Lázně	•	•	•	•	•	•	•	•				
Mšené-lázně	•					•	•					
Ostrožská Nová Ves	•	•				•	•			•		
Poděbrady	•	•		•		•	•					•
Slatinice	•	•				•	•			•		
Teplice v Čechách				•		•	•					•
Třeboň						•	•					
Velichovky	•					•	•					
Velké Losiny	•	•				•	•			•		•
Vráž						•	•					
Bečyně						•	•					
Lipová-lázně	•			•	•				•	•		
Bludov							•					•

Vysvětlivky indikací: I. Nemoci onkologické, II. Nemoci oběhového ústrojí, III. Nemoci trávicího traktu, IV. Nemoci z poruchy látkové výměny a žláz s vnitřní sekrecí, V. Nemoci dýchacího ústrojí, VI. Nemoci nervové, VII. Nemoci pohybového ústrojí, VIII. Nemoci ledvin a močových cest, IX. Duševní poruchy, X. Nemoci kožní, XI. Nemoci gynekologické



Martin Plachý, viceprezident Svazu a současně viceprezident Evropského svazu lázní

léčebném plánu, který je tvořen individuálně pro každého jedince.

Výše jmenované přírodní zdroje doplňuje ještě jeden faktor, totiž klima, respektive prostředí. Právě to svým blahodárným účinkem završuje synergii lázeňských procedur. A stále více si uvědomujeme, že lázeňská terapeutická krajina má prokazatelně ozdravné účinky. Výsledky pilotní studie Institutu lázeňství a balneologie například prokázaly, že už sedmidenní lázeňský pobyt vede k pozitivní změně aktuálního psychického stavu pacientů. Největší změna je přitom pozorována v oblasti únavy. K léčbě a prevenci duševních poruch se v lázních využívá především příznivého klimatu jako jedné ze součástí komplexní lázeňské péče, pohybové terapie, aktivní muzikoterapie a široké škály vodoléčebných procedur. Významnou roli v celkovém účinku lázeňského pobytu hrají emoční faktory, kterými se rozumí kladné emoce, vnímání krásy krajiny, čistota prostředí.

Lázeňství tradiční i technologické

Nové možnosti v segmentu péče o lidské zdraví otevírá zavádění nových léčebných metod v kombinaci s možnostmi virtuální a rozšířené reality. Virtuální realita umožňuje nejenom možnost vzdálené léčby, ale především uzpůsobení balneoterapie na základě sledování pohybu pacienta

a vyhodnocování individuální progresu. K výhodám bezesporu patří i bezpečnost realistických scén, které mohou být v běžném životě pro pacienty obtížně zvladatelné či nebezpečné. Výzkum na katedře psychiatrie Oxfordské univerzity v roce 2018 zkoumal potenciál virtuální reality při léčbě osob s úzkostmi, depresemi a také s posttrauma-

tickými poruchami. Prokázal, že terapie s využitím virtuální reality skutečně může představovat skvělý doplněk v terapeutických postupech léčby osob s psychickými problémy. Dalším příkladem využití jsou rehabilitace, které absolvují lidé po těžkých úrazech. Rehabilitační ústav Kladruby zkoumá možné terapeutické účinky virtuální reality například u lidí, kteří by při správné rehabilitaci mohli po úrazu znovu začít chodit. A nejnovější výzkum českých vědců je zaměřen na využití virtuální reality pro pacienty s popáleninovými traumaty.

Jak si stojí české lázeňství ve srovnání s evropským?

„Rozhodně si nestojí špatně. Ať jej budete hodnotit jakoukoliv optikou, tak obstojí a v mnoha ohledech je jednoznačně etalonem, ke kterému okolní konkurence vzhlíží. Ani našemu oboru se ale problémy nevyhýbají. Pandemie a následná válka na Ukrajině se podepsaly na zahraniční návštěvnosti i zaměstnanosti a spolu s následnou energetickou krizí a inflací prověřily odolnost jednotlivých lázní. Znovu se ale potvrdilo, že co nás nezabije, to nás posílí,“ říká prezident Svazu léčebných lázní Eduard Bláha a Martin Plachý, viceprezident Svazu a současně viceprezident Evropského svazu lázní, přitakává: „Vzhledem k tomu, že nejsou dána nějaká přesná a závazná kritéria, která by definovala, podle čeho se pozná lázeňská špička v Evropě, půjde o subjektivní hodnocení podložené několika fakty. Česká republika ale bezesporu patří mezi lídry evropského lázeňství. Máme legislativu, která upravuje lázeňství, tento obor se částečně vyučuje na zdravotních školách, lázeňská léčebně rehabilitační péče je součástí systému veřejného zdravotního pojištění, lázně využívají domácí i zahraniční hosté, troje české lázně jsou zapsané na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. To není málo.“ Podle obou odborníků jsou preventivní pobyty pro české lázně jedním z hlavních pilířů jejich nabídky. „Vyrázím-li do lázní, aniž bych potřeboval léčit



Foto: 4x archiv COT group

akutní zdravotní problémy, a absolvují-li nějakou formu lázeňské kúry, bude se jednat o prevenci zdraví. Aniž se to lázním přisuzuje, zajišťují lázně už dnes v masivní míře prevenci zdraví. Zhruba půl milionu lidí v Česku absolvuje každý rok nějaký lázeňský pobyt za své vlastní prostředky a udělá tak něco pro zlepšení svého zdraví. Nenapadá mě žádný jiný podobný fenomén v prevenci zdraví,“ vyzdvihuje Martin Plachý a Eduard Bláha to potvrzuje: „Jako Svaz se navíc snažíme o významu prevence a jejích možnostech v lázních nejen edukovat veřejnost, ale i lobbovat mezi politiky za její zakomponování do struktur veřejně financované zdravotní péče. Lázně bezpochyby hrají v prevenci už nyní významnou roli a věříme, že zájem o preventivní pobyty dál poroste. Covid totiž hodnotu zdraví důrazně připomněl i zdravým, a to včetně politiků a správců veřejných financí.“

Lázně ve službách firem

Statistiky českých lázní potvrzují, že zdaleka nejsou jen službou pro starší ročníky. Pohled na lázně se mění a zájem mladších lidí o pobyty v lázních výrazně roste. Spousta lidí lázně objevila během covidových omezení pro cestování do zahraničí. „Lázně byly domácí variantou. Tehdy spíš hotelovou, se skvělým wellness zázemím a v krásných lokalitách, ale řada lidí během tohoto seznamovacího pobytu objevila i preventivní a léčebné možnosti lázní. Je sice pravda, že vžitý obraz lázní z filmů pro pamětníky se lidem z hlav vyháňá těžko, ale změna už je patrná. Prokazuje to i skutečnost, že roste i zájem firem investovat do prevence a péče o své zaměstnance. I dříve tady byly sociální fondy státních firem a institucí, které do lázní vysílaly své zaměstnance na základě zákonné povinnosti, tak je tomu u horníků, policistů, hasičů či vojáků, nebo na základě kolektivních smluv. Nyní jde ale stále častěji o formu zaměstnaneckého benefitu v podobě pobytů či příspěvků na ně. Nicméně v souvislosti se státním konsolidačním balíčkem panuje obava, zda



Eduard Bláha, prezident Svazu léčebných lázní

tyto benefity firmy v dosavadním rozsahu zachovají i po ztrátě jejich daňové výhody. My věříme, že kvůli jejich vysoké přidané hodnotě v podobě zdraví zaměstnance je zachovají,“ svěřuje se Eduard Bláha a připomíná, že i samy lázně jdou tomuto trendu naproti službami a produkty orientovanými na firmy. Ty už dnes najdete v každých lázních – někde

jsou rovnou součástí veřejné nabídky, jinde je šíjí jednotlivým zaměstnavatelům a profesím přímo na míru.

Stejný trend zaznamenává i Martin Plachý: „Myslím, že stále více a více lidí se aktivně stará o kvalitu svého zdraví bez ohledu na svůj věk a pro takové lidi jsou lázně ideálním místem, kde mohou pravidelně pečovat o své zdraví. Stejně tak se provozovatelé lázní snaží rozšiřovat své programy a zaměřením na mladší a aktivnější publikum. Řada firem už dnes nabízí preventivní a zdravotní pobyty v lázních svým zaměstnancům a jejich počet postupně roste. Firmy jsou si dobře vědomy, že k udržení zaměstnanců nestačí dnes jenom dobrý plat, ale že péče o lidi ve firmě musí být komplexnější. A investice do zdraví vlastních zaměstnanců se určitě vyplatí. Pravidelná prevence zdraví totiž omezuje nemocnost, pravidelná rehabilitační péče udržuje lidi v dobré kondici potřebné pro výkon pracovních povinností a eliminuje i předčasné konce pracovní kariéry vyvolané zdravotními důvody.“

Pozitivní je, že rostoucí zájem o prevenci a tlak na její aktivní organizaci je patrný i ze strany pojišťoven. Fakt, že koruna investovaná do prevence ušetří mnohonásobně větší sumu vydanou za následné léčení, je totiž dobře známý. ■

PETR KARBAN



Lázně Poděbrady lákají firmy i skupiny

Naše lázně jsou vyhlášené zejména léčbou zdravotních obtíží. Většinu našich klientů ale již několik let tvoří komerční klientela. Ta sem přijíždí nejen na lázeňské procedury, ale i na wellness pobyty různých délek, za kulturou nebo jen tak za krásou Poděbrad.



Jsme také velmi rádi, že se nám zejména po otevření Hotelu Chariclea daří lákat stále více klientů z řad firemních zákazníků. V roce 2022 jsme ubytovali 1 431 klientů na rekondičních pobytech. Na tyto pobyty vysílají firmy své zaměstnance, aby si odpočinuli a nabrali sílu na další pracovní úkoly. Pobyt připravujeme přesně podle přání jednotlivých firem. Jejich délka je typicky jeden nebo dva týdny a součástí jsou dvě až tři procedury denně. Naším největším partnerem v rekondičních pobytech je mladoboleslavská firma Škoda Auto nebo také zaměstnanci Českých drah. Další naší významnou klientelou jsou skupinové pobyty. V loňském roce jsme ubytovali 998 klientů, kteří zde byli v menších či větších skupinách. Pobyt pro více osob nabízíme za nejvýhodnější ceny, jejich délka je typicky jeden týden a součástí je jedna procedura denně. Klienty skupinových pobytů jsou zejména spolky seniorů nebo zdravotně postižených. Často stojí za uspořádáním takového pobytu jeden aktivní člověk, který dokáže i vyjednat dotaci na obci a celý pobyt poté domluvit. Ceny takových pobytů sestavujeme individuálně na míru, určitě se nás neváhejte poptat, rádi vám připravíme cenovou nabídku. Těší nás, že se k nám po covidových letech vrátily i konference. Díky našim kapacitám jsme schopni kompletně zařídit vše od teambuildingu pro 5 klientů až po velkou konferenci pro 500 návštěvníků. U velkých akcí, jako jsou například kongresy



- **Chtěli byste svým zaměstnancům nabídnout pobyt u nás?**
- **Rádi byste přijeli do lázní ve větším počtu?**
- **Plánujete uspořádat firemní akci?**

Neváhejte nás kontaktovat na:
info@lazne-podebrady.cz
tel.: 325 606 500



FIREMNÍ KLIENTI V ROCE 2022:

Rekondiční firemní pobyty – 1 431 klientů
Sportovní organizace – 338 klientů
Účastníci konferencí – 496 klientů
Pobyty skupin – 998 klientů
Teambuilding – 76 osob

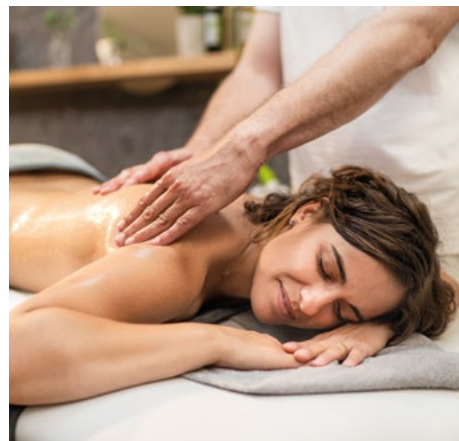


Foto: 3x archiv Lázně Poděbrady, a. s.

diabetologie nebo dětské kardiologie, jsme schopni zajistit v našem Kongresovém centru techniku, kulturní program, catering včetně ubytování pro několik stovek lidí. Účastníci menších akcí ocení naši krásnou restauraci O MASE, kongresové salonky nebo nový wellness se saunovým světem a s dvacetimetrovým bazénem v hotelu Chariclea. Naše lázně jsou mnoho let hlavním ubytovacím partnerem slavných chodeckých závodů v Poděbradech. Je nám ctí, že se nám během posledního roku podařilo přilákat spoustu sportovních organizací, jako jsou hokejové nebo judo kempy. Poděbrady i blízký Nymburk nabízí skvělou sportovní infrastrukturu, která ve spojení s naším velkocapacitním ubytováním poskytuje skvělé podmínky pro fotbalové, hokejové, golfové či basketbalové soustředění větších skupin sportovců. Velmi obsáhlou část naší klientely tvoří také státní zaměstnanci, kteří mohou čerpat z Fondu kulturních a sociálních potřeb – FKSP. Platba z tohoto fondu je velmi využívána zejména klienty z řad učitelů. ■

ONDŘEJ ODCHÁZEL

Lázně Luhačovice, a.s.

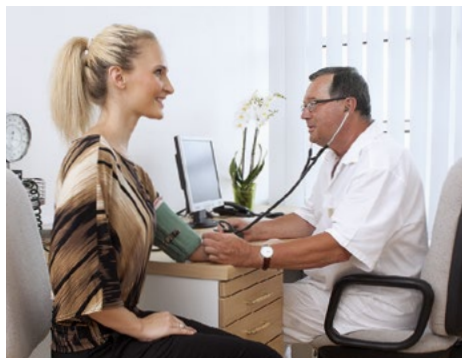


Více o lázeňské léčbě si poslechněte
v našich podcastech na Spotify.

Léčíme dýchací cesty

- s léčbou onemocnění dýchacích cest máme **dlouholeté zkušenosti**
 - přijíždí k nám **přes 3 000 dospělých i dětských pacientů ročně**
 - děti léčíme již **od 1,5 roku**
- léčíme **přírodními minerálními vodami** v kombinaci se **špičkovou rehabilitací**

Požádejte lékaře o návrh na lázeňskou péči nebo přijďte jako samoplátce.



LazneLuhacovice.cz

Mariánky se staly klimatickými lázněmi

Český inspektorát lázní a zříděl přiznal Mariánským Lázním díky unikátním klimatickým podmínkám a mimořádně čistému vzduchu status lázní klimatických. Mariánky tak získaly nejvyšší certifikát pro léčbu plicních onemocnění a postcovidových syndromů, říká Patricie Irlveková, ředitelka obchodu a marketingu společnosti Ensana.

Co očekáváte, že status klimatických lázní přinese Ensaně z hlediska byznysu? A Mariánským Lázním jako takovým?

Mariánské Lázně mají dlouholetou tradici v léčení onemocnění dýchacích cest díky kombinaci léčebných procedur z přírodních zdrojů, a navíc i díky příznivému klimatu. Tradice a zkušenost s touto léčbou byla i důvodem, proč se v Ensana hotelích podařilo odléct více než 1 500 klientů po onemocnění covidem a realizovat i studii na efektivitu léčení dýchacích cest. Nyní Mariánské Lázně tedy získaly prestižní status klimatických lázní a stávají se tak nejkomplexnějšími lázněmi v České republice, které plně využívají všechny přírodní léčivé zdroje. Navíc jako jediné klimatické lázně v České republice se mohou pyšnit i statusem člena UNESCO, Great Spa Towns of Europe.

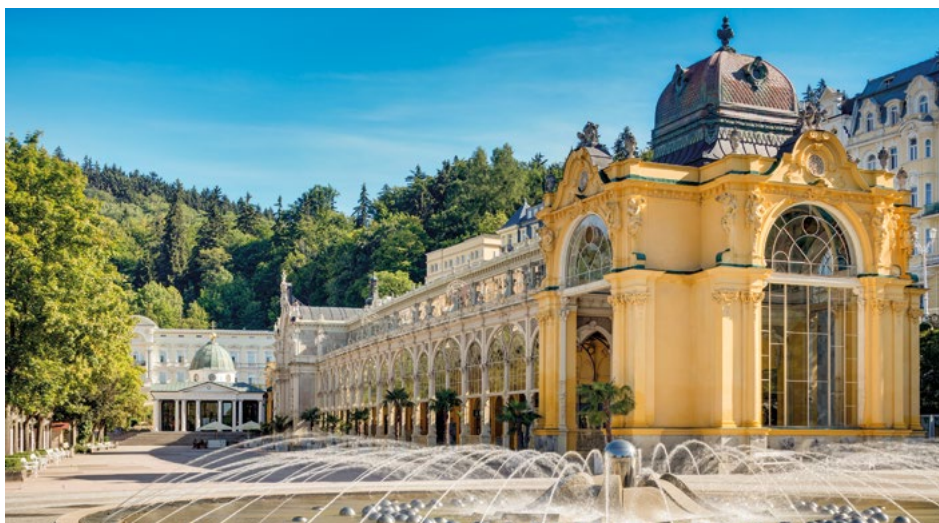


Foto: 2x archiv Ensana



trasy v lese, zaměřit se na nové trasy nordic walkingu a v neposlední řadě i na dechovou rehabilitaci a správné dýchání, které je opravdu základem.

Je to i silnější akcent na preventivní funkci lázeňské péče?

Bezpochyby, lidé si stále

více uvědomují, že pevné zdraví je základem kvalitního života, což je i jedna z hodnot, které společnost Ensana prezentuje. Nestačí jen dlouhý život, důležitá je kvalita života ve starším věku, právě ta je atributem, který dělá člověka spokojeným. Budeme více prezentovat skutečnost, že Mariánské Lázně mají dnes již certifikovanou kvalitu ovzduší ve všech ročních obdobích. Sport, pohyb a cvičení ve zdravém prostředí je velmi účinnou složkou pro zvládnutí hektického životního tempa a všudypřítomného stresu.

Jak očekáváte, že se status klimatických lázní promítne do skladby klientely?

Předpokládáme, že status klimatických lázní Mariánské Lázně ještě zatraktivní. Je pouze šest míst v České republice, které mají status klimatických lázní, a Mariánské Lázně navíc disponují všemi čtyřmi přírodními léčivými zdroji, které využívají

k léčebným a rehabilitačním pobytům – tím se řadí k nejkomplexnějším lázeňským místům. Indikace onemocnění dýchacích cest je již dlouhodobě v indikačním seznamu, ale předpokládáme, že pro klienty bude tento status novou informací a přiláká jak více klientů zdravotních pojišťoven, tak samoplátců. Vzhledem k obdržení statusu klimatických lázní se stanou pravděpodobně novou indikací k rozšíření léčby dýchacích cest duševní poruchy, u nichž bychom se chtěli koncentrovat na jejich lehčí formu, tedy syndrom vyhoření.

Chystá vaše společnost v této sezoně i nějaké další novinky?

Ensana se snaží jít neustále dopředu i v oblasti inovací a technologií. Nově jsme připravili nadstandardní léčebné programy, jako je Medical Check up, Anti-Aging, Detox, Weight Loss programy, které jsou určeny nejnáročnějším klientům. Právě vysoce individuální přístup našich lékařů, digitální diagnostika a propracované programy by měly být zárukou nejvyšší spokojenosti. Tyto nadstandardní programy nabízíme v České republice pouze v našem pětihvězdičkovém hotelu Nové Lázně v Mariánských Lázních. Se svou úžasně bohatou historií, krásnou přírodou a nově i se statusem klimatických lázní mají obrovský potenciál pro všechny návštěvníky. ■

VALERIE SAARA

Krásná příroda, parky, podhorské klima i čistota ovzduší v blízkosti přírodní rezervace Slavkovský les jsou známými fakty, ale díky statusu klimatických lázní a certifikaci, která tuto skutečnost potvrzuje, je možné zacílit marketingovou kampaň na klienty, kteří právě krásné přírodní prostředí a čistý vzduch vyhledávají. Nejedná se pouze o pacienty, kteří se přijíždí léčit, ale o aktivní populaci, která preferuje zdravý životní styl, pobyty v přírodě, aktivní pohybové aktivity venku, ať již pěšky, nebo na kole.

Bude mít nový status dopad na skladbu procedur, připravujete nějaké inovace a budete připravovat nějaké nové procedury?

Budeme vycházet z principů léčby a skladby balíčků, které fungují, ale samozřejmě v rámci inovací chceme, aby naše balíčky byly pro klienty ještě atraktivní. Chceme zahrnout více pohybových aktivit venku, více využívat turisticky značené



Opravdové lázně v lázních



Mariánské Lázně
Health Spa Hotels
Healing Power of Nature

Aktuální nabídku lázeňských pobytů
najdete na webových stránkách

ensanahotels.com

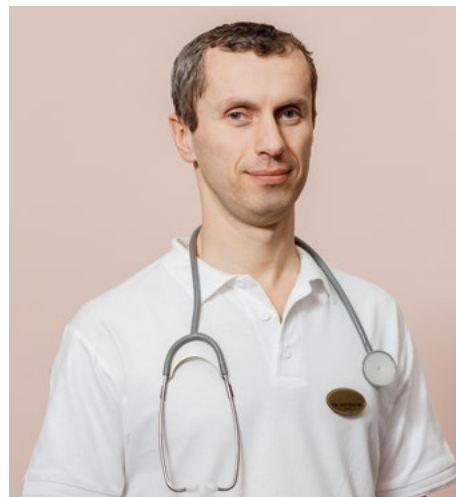
Přijed'te upevnit své zdraví do lázní

Často slýcháme, že zdraví je to nejcennější, co máme. S bolestí hlavy sice můžete jít na koncert a se zlomenou nohou jet k moři, ale nikdo z nás po tom asi netouží. Když ale zdraví jsme, vážíme si toho?

Chodíme do práce, na nákupy a plánujeme, kam pojedeme. Může se ale stát, že týden před zájezdem objednaným již půlroku padneme a nově zakoupené plavky zůstanou ještě s visáčkou ve skříni. Dá se takovým situacím předejít? Zlomeninu asi neovlivníte, ale ke zlepšení svého zdravotního stavu můžete přispět. Stres, špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu jsou klasikou, která tvoří naše všední dny. Určitě stojí za to uvědomit si důležitost svého zdraví a udělat pro něj něco ještě před tím, než přijdou první signály, že něco není v pořádku. „Máme čím dále více hostů, kteří mají problémy s krční páteří a karpálním tunelem,“ popisuje situaci MUDr. Jindřich Maršík, primář Léčebných lázní Jáchymov, a. s. Právě lázně mohou být ideálním místem, kde si nejen odpočínáte, ale svěříte se do péče odborníků. „Většinu našich hostů tvoří pojištěnci, kterým třítydenní pobyt hraří zdravotní

pojišťovna, ale roste i počet tzv. rekondičních pobytů, na které jezdí převážně zaměstnanci firem či členové nejrůznějších spolků. Jedná se o speciální program, kdy si host během jednoho týdne odpočine a zároveň se mu dostane odborné péče,“ dodává primář Maršík. Jáchymovské lázně jsou díky unikátní radonové vodě vyhledávaným místem k léčbě pohybového aparátu, nervového systému a k rekonvalescenci po úrazech a operacích. Stále více lidí sem míří na wellness. Jáchymov se stal i oblíbenou destinací pro rodiny s dětmi i pro turisty, kteří chtějí objevovat okolní Krušné hory plné památek UNESCO. Díky perfektnímu zázemí a velké kapacitě zdejších hotelů tu můžete uspořádat teambuilding, konferenci či obchodní jednání. Když si pak na terase neoklasicistního hotelu Radium Palace vypijete šálek kávy, pochopíte, proč se sem více než sto let sjíždějí hosté z celého světa. ■

JAN LAUFEK



MUDr. Jindřich Maršík

U nás pramení Vaše zdraví.

Více informací a rezervace na www.LazneJachymov.cz



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

*Partner pro vaši
harmonii a zdraví*

Pečujeme o zdraví zaměstnanců firem

- Health Balance pobyty - zdravotní rovnováha pod vedením týmu zkušených zdravotních koučů

Spánkový balanc

- monitoring spánku ve spánkové laboratoři a léčba fototerapií

Duševní balanc

- duševní rovnováha a zvládání stresu s odborníky na duševní zdraví

- Široká nabídka preventivních a léčebných pobytů
- Inovativní metody v lázeňství
- Prostory pro pořádání firemních akcí a teambuildingů



www.royalspa.cz | sales@royalspa.cz

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VELKÉ LOSINY

LUHAČOVICE

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES



Chcete výhodně investovat do firmy?

Podpořte zdraví vlastních zaměstnanců!

Zdraví je to nejdůležitější, co každý z nás má. A to nejdůležitější, co má každá firma, jsou její lidé. Péče o komplexní zdraví zaměstnanců je tedy jasnou prioritou každého zodpovědného zaměstnavatele. Pomáhá nejen zlepšovat zdraví zaměstnanců, ale také navýšit jejich produktivitu, angažovanost i loajalitu k firmě. Tyto dopady ještě dále narůstají, pokud jsou zdravotní benefity poskytovány i rodinným příslušníkům zaměstnanců.

Česká spořitelna významně podporuje zdraví nejen finanční, ale je také první a jedinou českou bankou, která má svého vlastního dedikovaného lékaře – manažera zdraví. Zaměstnanci to velmi oceňují, dle nedávného interního anonymního průzkumu 94 % zaměstnanců souhlasí, že je tématu péče o zdraví ve Spořitelně věnován velký důraz. Zvyšuje to dále i atraktivitu ČS jako zaměstnavatele. Systematická péče o zdraví s garantovanou odborností je dle zpětných vazeb kandidátů jedním z klíčových důvodů, proč chtějí pracovat právě v této bance. Široká škála zdravotních benefitů ČS nabízí pomoc v mnoha zdravotních a preventivních aspektech. Pro zaměstnance i jejich rodiny je nonstop zcela zdarma a diskrétně k dispozici telemedicína – poradenství s praktickým lékařem i specialisty. Banka také zajišťuje svým zaměstnancům po celé ČR objednání ke kvalitním lékařům všech odborností, druhý názor dalšího odborníka i individualizovaná doporučení preventivní péče.

Stejně tak mohou zaměstnanci i jejich rodiny využít anonymní nonstop krizovou linku a dle potřeby i psychologické poradenství, a to buď osobně ve všech krajských městech, nebo po telefonu či online, včetně v současnosti velmi nedostatkových dětských psychologů. Obě služby jsou hojně využívány, telemedicínu za loňský rok využilo téměř 20 % zaměstnanců nebo jejich rodinných příslušníků, psychologické a právní poradenství téměř 10 %. Jedním z klíčových benefitů je také 12 „Mých dnů“, každý měsíc den volna navíc nad rámec dovolené nebo sick days. Jedná se o dárek od zaměstnavatele, aby se každý mohl cíleně a pravidelně věnovat péči o sebe, odpočinku nebo svým koníčkům.

Důraz na prevenci

Důležitá je individualizace zdravotních benefitů. Aby si každý mohl vybrat podle svých konkrétních potřeb a preferencí, dostávají zaměstnanci pravidelně od ČS body do Cafeterie, které pak mohou investovat do různých sportovních, wellness či zdravotních aktivit pro sebe nebo svoji rodinu dle své volby.



Foto: archiv Česká spořitelna

Česká spořitelna věnuje velkou pozornost také prevenci, každoročně ve spolupráci s Oborovou zdravotní pojišťovnou pořádá centrální i regionální Dny zdraví a online semináře zaměřené na různá zdravotní témata zahrnující i duševní zdraví a prevenci syndromu vyhoření. Pro podporu imunity zajišťuje banka pro své zaměstnance vitaminové balíčky i očkování proti chřipce. Spořitelna podporuje i zdravou výživu, kromě různých edukačních aktivit zavedla firemní slevu na krabičkové stravování s flexibilním dovozem po celé ČR i možnost vyzvednutí online objednaných farmářských potravin přímo na pracovištích. Dlouhodobá kancelářská práce může vést k bolestem zad. Zaměstnanci mají proto možnost pravidelných cvičení s fyzioterapeuty, masáží slepými maséry, nově jsou na všech budovách centrály a velkých poboček zdarma k dispozici v rámci pracovní doby programovatelná masážní křesla. Velký důraz je věnován bezpečnosti na pracovišti, banka nabízí zážitkové workshopy první pomoci, interaktivní filmovou aplikaci pro výuku první pomoci u dospělých i dětí vytvořenou záchranáři,

všechny budovy centrály a velké pobočky v novém formátu jsou také vybaveny defibrilátory umístěnými u vchodů, aby mohly být v případě potřeby využity nejen v ČS.

Relaxace ve virtuální realitě

Spořitelna také ve stále větším rozsahu využívá moderní technologie, skvělé zkušenosti zaznamenala třeba s brýlemi pro virtuální realitu, konkrétně aplikací nabízejících různé přírodní scenérie, lesy, hory, podmořský svět, ale třeba i výlet do vesmíru. Velkou výhodou relaxace ve virtuální realitě je díky imerzivnímu zážitku právě její rychlost. Většina zaměstnanců banky, kteří virtuální realitu okusili, udává zklidnění, lepší soustředění i novou energii už třeba po třech minutách ve virtuální přírodě. Zdraví a pohoda jsou klíčovými faktory pro dlouhodobě udržitelné úspěšné fungování, investice do zdraví jak vlastního, tak i firemního jsou tedy nejlepší a nejvýnosnější, jaké můžeme učinit. Buďme sami sobě dobrým hospodářem! ■

PAVLA MENDLOVÁ

140
1883
2023  **let**



SLATINNÉ
**LÁZNĚ
TŘEBONĚ**

DĚKUJEME,
ŽE JSTE
S NÁMI...





České lázeňství stojí na rozcestí

České lázně jsou důležitou složkou nejen zdravotnictví, ale i turistického ruchu. Podle údajů agentury CzechTourism každý čtvrtý zahraniční návštěvník Česka alespoň jednou přenocuje v lázních. Uplynulé roky plné nejistoty ale znamenaly pro naše lázeňství citelný zásah. Dokáže se s novou dobou vyrovnat?

Pandemie covidu a válka na Ukrajině. To jsou hlavní milníky, které v českém lázeňství odstartovaly nevratné změny, kterým se bude muset přizpůsobit. I když do lázní v Česku loni přijelo víc než 842 tisíc hostů a celkový počet návštěvníků se tak přiblížil předcovidovým číslům, zahraničních klientů nebylo ani 300 tisíc. Pro tuzemské lázně a města i obce, které jsou s nimi spojené, znamená výpadek bonitních hostů z ciziny ekonomické ztráty a nutnost změny přístupu.

Před ruskou agresí na Ukrajině značnou část zahraniční klientely tvořili Rusové. Vyznačovali se tím, že u nás rádi utráceli. Zatímco průměrný český turista utratí přibližně 700 Kč za den a německý

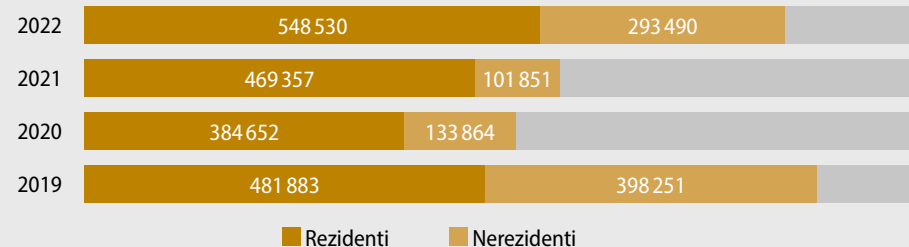
turista kolem 2 000 Kč za den, Rus průměrně utratil 3 500 Kč za jeden den. Teď se k nám ruští turisté z pochopitelných důvodů téměř vůbec nedostanou.

„Aktuálně se lázeňství nachází na pomyslném rozcestníku, kdy musí řešit, co dál v budoucnosti. Z pohledu cestovního ruchu se v kontextu s náhradou ruský hovořících hostů nabízí zaměření na země Zálivu nebo Izraele. Také posílení pozic na tzv. sekundárních trzích, jako je Ázerbájdžán, Kazachstán, Uzbekistán, tedy v zemích s pravidelným leteckým spojením s Českem, bonitní klientelou a historicky tradiční oblibou našeho lázeňství,“ vyhlíží budoucnost ředitel České centrály cestovního ruchu – CzechTourism Jan Herget.

Stát by měl podpořit roli lázeňství v prevenci

Úbytek peněz od bonitních zahraničních hostů se samozřejmě promítá do nedostatku financí na údržbu pramenů, kolonád, parků, zeleně apod. „Sektor lázeňství si v posledních letech prochází opravdu krizovými okamžiky. Vzhledem k tomu, že provozovatelé lázeňských míst a lázeňská zařízení jsou spojenými nádobami, dopadají problémy provozovatelů lázeňských zařízení i do chodu jednotlivých lázeňských míst,“ uvědomuje si předsedkyně Sdružení lázeňských míst a primátorka Karlových Varů Andrea Pfeffer Ferklová. „Po covidu, rusko-ukrajinské krizi a nyní i počínající ekonomické krizi se lázeňství a cestovní ruch potřebují už opravdu

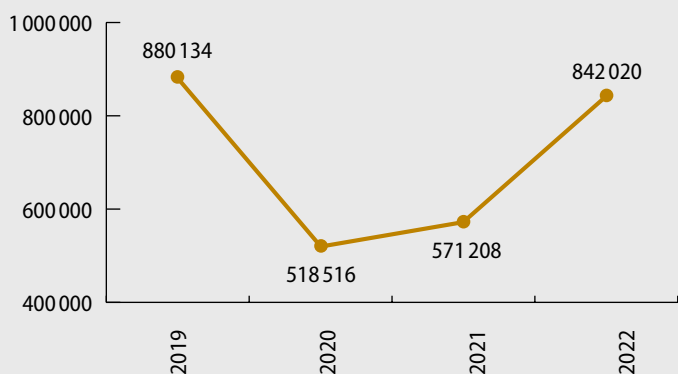
CELKOVÝ POČET REZIDENTŮ A NEREZIDENTŮ



Zdroj: CzechTourism

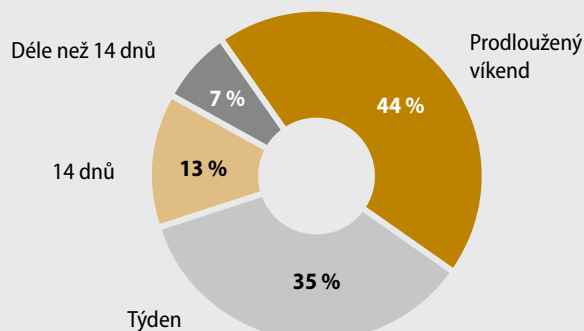
platek z pobytu, jeho výběr, a především využití. Usilujeme o to, aby se v legislativě ukotvil povinný účel užití těchto prostředků samosprávami na údržbu a rozvoj lázeňské infrastruktury a aby byl při jejich výběru, respektive stanovení sazby, zohledněn zdravotní důvod pobytu léčených pacientů a aby bylo postavení lázeňských pacientů rovné s ostatními pacienty v lázeňském místě," plánuje prezident Svazu léčebných lázní ČR Eduard Bláha. Podle Bláhy se dá rovněž očekávat, že se do lázeňské péče v Česku v budoucnosti zapojí víc cizinců.

PŘÍJEZDY CELKEM



Zdroj: ČSÚ, Veřejná databáze, 2019 a 2022

IDEÁLNÍ DÉLKA POBYTU V LÁZNÍCH PODLE TUZEMSKÝCH SAMOPLÁTCŮ



Zdroj: Tourdata.cz, šetření Zájem o pobyt v tuzemských lázních

odrazit ode dna a je nutné, aby se všechny orgány státní správy a samosprávy spojily a vytvořily takové podmínky, které by aktivně pomáhaly rozjezdu lázeňské péče," dodává.

Podle Pfeffer Ferklové je třeba lázně vnímat jako součást prevence a tato oblast by měla být v budoucnosti výrazněji podpořena. Velkou příležitostí pro modernizaci a celkový posun tuzemského lázeňství je podle ní projekt Centra lázeňského výzkumu, který chystá Institut lázeňství a balneologie v Karlovarském kraji v rámci podpory strukturálně postižených regionů. Se zvýšením zájmu pomáhá také fakt, že je evropská lázeňská léčba od roku 2021 zapsána na Seznamu světového dědictví UNESCO, lázeňský trojúhelník Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Františkovy Lázně je součástí mezinárodního zápisu Slavná lázeňská města Evropy spolu s dalšími osmi evropskými lázněmi. To vše se děje s cílem „znovuzrodit“ zájem o tento sektor, o což usilují i provozovatelé lázní.

Od lázeňství k wellnessu

S rolí lázeňství v prevenci souvisí i další trend, kterého si provozovatelé lázní všímají, a to zkracování pobytu u samoplátců. Zatímco klienti, kterým pobyt hradí zdravotní pojišťovna, v lázních stráví tři nebo čtyři týdny, samoplátců přijíždí na dobu výrazně kratší. Téměř polovina českých samoplátců preferuje jen prodloužený víkend. Fakticky nejde ani tak o léčebný pobyt jako spíše o wellness. Dvě třetiny českých samoplátců zároveň očekávají, že za prodloužený víkend v lázních neutratí více než 5 000 korun na osobu.

CO JSOU LÉČEBNÉ LÁZNĚ V ČESKU:

- 37 lázeňských měst/míst
- Staletá lázeňská tradice
- Vysoce kvalifikovaný a přátelský personál
- Moderní terapeutické metody
- Dětská sanatoria se speciálním programem pro léčbu dětí
- 170 lázeňských hotelů a sanatorií
- Kapacita 30 000 lůžek
- Vysoce kvalitní přírodní léčivé zdroje
- Minerální vody: pitná kúra, koupele, inhalace, výplachy, podvodní masáže
- Terapeutické bahno: pleťové vody, obklady, koupele
- Plyny: plynové injekce, suché plynové lázně
- Klima: výjimečně čistý vzduch

Provozovatelé lázní musí na tyto trendy reagovat a přizpůsobit se jim. Měli by tedy marketingově podporovat nové wellness a wellbeing produkty určené jak domácímu trhu, tak i pro příhraniční klientelu, zejména pak ze Slovenska a Polska. „Od těchto trendů se bude odvíjet vývoj lázeňství v budoucnosti, intenzivně se přitom v současné době musíme zabývat cenovou a provozní udržitelností. Inflace a nastupující recese totiž zásadně zvýšila náklady na provoz, snažíme se však o to, aby se to na cenách pro koncového zákazníka tolik neprojevovalo. Aktuálním tématem je pro nás zejména tzv. po-

To pomůže vyřešit aktuální nedostatek kvalifikovaných i nekvalifikovaných zaměstnanců, s kterým se lázně potýkají. Přes všechny problémy se tuzemské lázeňství průběžně modernizuje, digitalizuje a v léčbě se začínají stále víc využívat nové metody léčby například s pomocí virtuální reality.

Místní musí věřit

Jak ale upozorňuje Andrea Pfeffer Ferklová, nezbytně nutná je i důvěra obyvatel lázeňských míst a připomíná akci, která nedávno proběhla v Karlových Varech. Dotazování mezi obyvateli Karlových Varů ukázalo, že léčivým účinkům minerálních vod sice věří, ale spíše z tradice než z přesvědčení založeného na faktech. Město tak dvěma stovkám Karlovaráků umožnilo se o léčivých účincích pramenů přesvědčit na vlastní kůži. Poskytlo jim zdarma vstupní a výstupní lékařskou prohlídku, mezi nimiž pravidelně pili z karlovarských pramenů.

A nakonec je potřeba odstranit i jeden mýtus – totiž že lázně se hodí jen seniorům. Podle agentury CzechTourism je naopak nutné oslovit i tuzemskou aktivní a finančně zajištěnou skupinu věkové kategorie 35+ a představit lázně jako místo pro aktivní letní i zimní dovolenou celé rodiny. Odvolává se přitom na čerstvý průzkum plánů Čechů na letní dovolenou, podle něhož chce 61 % Čechů strávit letní dovolenou právě v Česku, přitom chce hlavně odpočívat a kombinovat to s lehkými sportovními aktivitami. Lázně jsou tedy ideálním místem. ■

DANIEL MRÁZEK



Sůl není nad zlato

Před pár měsíci provedly hygienické stanice přeměření soli ve školních obědech. A výsledky byly šokující – polévky připomínaly spíše nasycený solný roztok a častou odpovědí na dotazy, kolik soli je v daném pokrmu, bylo „tak nějak od oka“. Nemluvě o tom, že sůl často nahrazuje chybějící chuť jídla.

Výsledky kontrol školních jídelen ukazují, že cca 50 % školních jídelen překračuje doporučení Světové zdravotnické organizace, podle které má být maximální denní příjem soli 5 gramů, tzn. pro školní oběd 1,75 gramu. Řada školních jídelen tento limit překračuje dokonce dvojnásobně a v některých školních jídelnách stačí již konzumace jedné porce polévky k pokrytí potřeby soli celého oběda.

Proč by nás to vlastně mělo zajímat? Česko má dlouhodobý zdravotní problém. Sice se prodlužuje průměrná doba života, ale doba života ve zdraví stagnuje. Mnohem delší dobu tak travíme nemocí a hlavní příčinou špatného zdravotního stavu obyvatel Česka je špatný životní styl, zejména pak špatné stravování. Je to vidět na explozi obezity, včetně té dětské, na mortalitě české populace na kardiovaskulární onemocnění, počtu onemocnění diabetem a dalšími metabolickými onemocněními. A jako u mnoha jiných věcí platí, že základní životní návyky se tvoří v dětství, včetně těch stravovacích.

Komora chystá nový projekt

Proto se Hospodářská komora dohodla s ministrem zdravotnictví Vlastimilem Válkem, že spolu s hlavní hygieničkou a Státním zdravotním ústavem připraví program na omezení soli v pokrmech

CO PROJEKT PŘINESE?

1) Sůl pod kontrolou

Provozovatelé mají přesnou představu o množství používané soli v nabízených pokrmech.

2) Přiměřeně, přiměřeně, přiměřeně

Množství soli v dětských jídlech nepřekročí 1,75 g (dohromady polévka a hlavní dětské jídlo).

3) Sůl nad zlato

Provozovatelé stravovacích a gastro zařízení nenabízejí hostům automaticky sůl k dosolování pokrmů.

pro děti. A bude cílit jak na školní jídelny, tak na dětská menu v restauracích.

V Hospodářské komoře se do projektu zapojí zdravotnická a gastronomická sekce, přidají se Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR a Český gastronomický institut a nebudou chybět ani partneři z řad konkrétních firem, jako jsou Edenred, Albert a Makro, stejně jako konkrétní restaurace po celé republice. A to vše pod odborným dohledem lékařských kapacit, kterými jsou profesor Michal Vrablík z České kardiologické společnosti nebo profesor Štěpán Svačina, předseda České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Projekt by měl být spuštěn od září letošního roku coby první ze série opatření, kterými chce soukromý sektor měnit situaci veřejného zdraví v České republice. ■

TOMÁŠ PROUZA, viceprezident HK ČR, předseda Sekce pro rozvoj služeb v oblasti pohostinství a gastronomie a IVO HLAVÁČ, člen představenstva HK ČR a předseda Sekce zdravotnictví a sociálních služeb



Karlovarský kraj
Žijeme regionem



Karlovarský kraj

Nejbohatší nabídka relaxačních pobytů

Vyberte si z bohaté nabídky relaxačních pobytů v lázeňských hotelech Karlovarského kraje. Načerpejte novou energii a užijte si úžasnou lázeňskou atmosféru, božský klid a blahodárné procedury s využitím unikátních přírodních zdrojů. Na výletech za poznáním magických míst využijte turistickou kartu předplacených služeb Karlovy VARY REGION CARD (www.karlovyvarycard.cz).



www.laznezdravi.cz

www.zivykraj.cz



POSLECHNĚTE
SI NÁŠ PODCAST



Jen dvacet procent nemocí nesouvisí s výživou

Zdravý životní styl je základním faktorem prevence. Bohužel, český zdravotnický systém není na prevenci úplně nastaven – důležitý pro něj není efekt, který se projeví za dva tři roky, byť by jím byly miliardové úspory za péči. Důležité je pouze to, zda budou finance na příští měsíc. O prevenci a mýtech kolem ní s profesorem Štěpánem Svačinou, předsedou České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Když se podíváme na výdaje do zdravotnictví, tak obrovské částky jdou na léčbu, zatímco na prevenci, která může ve finále ušetřit miliardy, jde jen malý zlomek celkových výdajů. Je to správně?

Vaše úvaha je naprosto logická, realita je bohužel jiná. Systém zdravotního pojištění v České republice je nastaven proti prevenci. Jde v něm o to, abychom byli schopni příští měsíc zaplatit lékařům. Nejde o efektivitu. Úspory jsou minimálně na úrovni pětadvaceti procent. Vezmu jako příklad svůj obor – je zřejmé, že když vám diagnostikují

diabetes, měl byste hned dostat lék, který je velmi podstatný pro to, aby zamezil komplikacím. Takový lék ovšem pojišťovna hradí až pacientům, kteří jsou na tom velmi špatně, s glykovaným hemoglobinem, tedy takzvaným dlouhým cukrem nad šedesát, což je velmi špatně kompenzovaný diabetes. A to může mít obrovské následky. Pokud bychom takový lék hradili všem, tak tvrdím, že do pěti let klesne potřeba dialýz u diabetiků o padesát procent nebo klesne počet infarktů diabetiků o třicet procent. Jen to jsou obrovské úspory. Ale statut pojišťovny je takový, že vlastně nejde o to, co bude za pět let.

A nejsou na úrovni odborných společností a ministerstva debaty o tom, jak to změnit?

Pokud systém zůstane, jaký je dnes, může to být katastrofou. Musíme najít vnitřní úspory, které v systému jsou. Respektive ne najít, ale využít je. Nedávno jsme měli konferenci na téma zdravotního pojištění a diskuse byla velmi o prevenci. Problém je, že asi víme, kam bychom měli směřovat, ale není úplně jasné jak. Nevycítil jsem, že víme, jak nastavit systém, aby se vyplatilo dělat něco pro efekt za pět let. Rozumné myšlenky existují, ale ono by to chtělo komplexní reformu zdravotního pojištění.

Zůstaňme u primární prevence. Co všechno do ní spadá?

Je to předcházení nemocem jako takovým. To je rozdíl oproti sekundární prevenci, která řeší už stav, kdy nějakou nemoc máte a je třeba ji kompenzovat a udržet nejvyšší možnou kvalitu života. Tu zvládáme poměrně dobře. U té primární máme dluh.

Proč?

Protože základem je adekvátní chování každého z nás. Základem je fyzická aktivita a odpovídající strava. Když se podíváte Čechům do nákupního košíku, není to žádná sláva, samé nezdravé potraviny. Ono to začíná už tím, že nefunguje výchova ke zdraví. Třeba v Evropě neexistuje reklama na léky, což je z mého pohledu velmi sporné. Reklama na spoustu nesmyslů, které vám ničí život, totiž existuje. V Americe jede tramvaj a má nápis: Máme nový lék na cukrovku, jmenuje se takatak, zeptejte se svého lékaře. Co je na tom špatné? Reklama na léky může naopak vytlačit reklamu na celou řadu nevědeckých přípravků.

Co jsou nezdravé potraviny? Jednou se říká pijte mléko, podruhé nepijte mléko, vejce škodí a pak zase neškodí...

To je pravda, ale to je vývoj vědeckého poznání. Za deset let budou úplně jiné léky než dnes, řadu léků nebo postupů, které jsme hlásali před deseti lety, považujeme dnes za obskurní. Je potřeba mít aktuální a reálné informace. I o výživě.

Kde je máme hledat? Na internetu?

Doktor Google funguje, ale tomu se nelze bránit. Pacient má tendenci konzultovat, hledat názor. Knihy Domácí lékař existují už někdy od šestnáctého století. S kolegou Kasalem jsme už na konci devadesátých let napsali knihu Medicína a internet. Problém je, že když jste už tehdy napsal dotaz třeba na žlučnickové kameny anglicky, dostal jste zevrubné informace včetně toho, co si máte vzít s sebou do nemocnice. Když jste ho napsal česky, dostal jste tři stránky odkazů na potravinové doplňky, které kameny rozpouští, a podobné nesmysly. Protože jediná léčba je operace, nic jiného nefunguje.

Dnes je snad situace lepší...

Ano. A trůfám si říct, že i díky Národnímu zdravotnickému informačnímu portálu nzip.cz, nad kterým si Česká lékařská společnost vzala patronát. Vznikl částečně překlady obdobného a respektovaného rakouského portálu, částečně jsme dodali vlastní texty. Naše společnost má sto třicet odborných společností, ty spolupracují. A jsem docela hrdý na to, že při většině zdravotnických dotazů je nzip.cz poměrně vysoko, často hned za placenými odkazy. Sice tam ještě nemáme všechny nemoci, ale určitě má český občan možnost dostat se k zevrubným, a hlavně garantovaným informacím.

V kolika letech je prevence důležitá?

Začíná už v dětském věku, očkování je prevence, ale význam má celý život, i dvacetiletý člověk přece může být nemocný. To zásadní se odehrává obvykle po čtyřicítce.

A když vezmeme firmy a specifické problémy určitých profesí, existuje nějaká poradenská autorita, na kterou by se třeba firmy mohly obrátit?

Primárně je to vždy závodní lékař, každá firma by měla mít smlouvu s nějakým praktikem. Ale u většiny civilizačních chorob, jako jsou kardiovaskulární a nádorová onemocnění, je prevence jednotná. Je to pohyb a správná výživa. Existují statistiky WHO, které říkají, že takřka polovina nemocí je zaviněna špatnou výživou. Více než třetina dalších nemocí má výživu jako významný rozvojový faktor. A pouze asi dvacet procent nemocí s výživou vůbec nesouvisí, to jsou především úrazy a nemoci smyslových orgánů.

Co genetika a rodové dispozice?

V minulosti jsme je přeceňovali. Rodinná anamnéza je důležitá, ale spíše proto, že buduje návyky. Kdo má úplně špatné geny, může se dobrým životním stylem klidně dožít devadesáti lety. A naopak. Genetika má značný význam u vzácných nemocí, které jsou často zaviněny jedním genem. Zase si pomůžu diabetologií. Na cukrovku existuje deset kandidátních genů, ale může ji dostat i ten, kdo žádný takový gen nemá. Na obezitu existuje deset, patnáct genů. Když je vůbec nebudete znát a budete si házet mincí, budete obezitu předpovídat s úspěšností plus minus padesát procent. Když budete znát ten nejznámější, FTO, zlepšíte predikci o procento. Když jich budete znát deset, dostanete se zhruba na padesát dvě a půl procenta. To je příklad, který často říkám medikům. Genetika se přeceňuje i proto, že je to dobrý byznys. Zaplatíte tu deset, tu padesát tisíc, vyšetří vám sto genů a dostanete knížečku rizik. Ale to nemá skoro žádný smysl, pohyb a výživové faktory jsou důležitější.

Když se řekne správná výživa, je to ale taky pěkná džungle...

Především pozor na tolik propagovanou individualizaci. To je velký podvod, žádná individualizovaná dieta třeba u cukrovky neexistuje. Existuje jen zdravý životní styl, tedy zdravá strava, pohyb, nekouřit...

A zdravá strava je? Jsme svědky mnoha proudů, například vegetariánství, veganství, raw, paleo...

To jsou styly, které prokazatelně škodí těhotným a dětem. V dospělosti lze na takovou stravu přejít zvláště vegetariánství. Nicméně, ono se tak úplně neví, jestli je vegetariánství tak zdravá strava, nebo jsou vegetariáni zdravější proto, že již primárně je to skupina, která se o své zdraví zajímá a stará. Zdravá strava ze současného



**PROF. MUDR. ŠTĚPÁN
SVAČINA, DRSC., MBA**

Český lékař, bývalý přednosta interní kliniky, diabetolog, obezitolog, nyní i se zkušeností praktického lékaře. V letech 1999–2005 byl děkanem 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Od ledna 2015 působí ve funkci předsedy České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

pohledu, to je dostatek zeleniny, ovoce, vyhybat se průmyslově vyráběným potravinám. Superpotraviny jsou nesmysl, všimněte si, že každý rok se objeví nějaká jiná, nová. Stejně jako biopotraviny jsou z medicinského hlediska nesmysl. Existují studie, které zkoumaly biopotraviny, a nikdy se neprokázalo, že jsou zdravější. Někdy navíc není ani tak škodlivá potravina, jako její úprava. Koupit biovepřové a usmažit z toho řízky je typický příklad. Stejně jako koupit polotovar a hodit ho do mikrovlnky. Bohužel, nejsme na tom moc dobře z hlediska zdravotní gramotnosti, z výzkumů vycházíme v Evropě lehce nad průměrem. Ona zdravotní gramotnost není to, že víme něco o infarktu nebo o józe. Je to spíše soubor znalostí, které nás v případě potřeby dovedou ke správným, garantovaným informacím, kterým umíme porozumět a umíme je v praxi použít. Tam bychom měli přidat. Už proto, že právě lepší prevence by byla významným krokem k prodloužení života ve zdraví. O tomto tématu se dnes velmi diskutuje a v něm za vyspělými státy opět zaostáváme. ■

PETR KARBAN

Nikdo nestojí o dlouhodobé pracovní neschopnosti

Prevence je téma často skloňované, nicméně přesto jde o oblast, v níž má Česko oproti vyspělým zemím značné rezervy. Kde jsou příčiny toho stavu a jak by jej mohly zlepšit firmy? Otázky pro lékaře Tomáše Zimu.

Jaká je pozice prevence v systému českého zdravotnictví?

Obecně platí, že prevence je klíčová. Proto mě mrzí, že i když systém prevencí z hlediska vyhlášky ministerstva i programů je nastaven dobře, příliš tyto možnosti nevyužíváme. Již tradiční jsou preventivní programy nádorových onemocnění – karcinomu prsu, tlustého střeva, začíná program pro karcinom prostaty, pankreatu a plic. Tady vidím i prostor pro firmy, aby upozorňovaly zaměstnance na možnosti preventivních programů a motivovali je k jejich využití. Protože pro většinu civilizačních chorob, ať už je to cukrovka, vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol, ateroskleróza, infarkt, mrtvice a další, pro ty pro všechny platí, že nebolí. Respektive bolí až s fatálními důsledky. Moderní léčba dovede těmto nemocem velmi dobře předcházet a dovede i zamezit komplikacím. A jsou to přitom zpravidla nenáročná a nenákladná vyšetření. Od určitého věku by mělo být standardem je v periodě jednoho až tří let absolvovat. Nejenže by to zlepšilo zdravotní stav celé populace, ale ještě by to ušetřilo nemalé prostředky za pozdější nákladnou léčbu. Včasná diagnóza je podmínkou úspěšné léčby.

Co je určitý věk?

Prevence začíná v dětství. Od čtyřiceti, padesáti let to považují za povinnost, ale znát svůj cukr a cholesterol by měl i třicetiletý člověk, pokud chce být sám k sobě odpovědný. Zazil jsem štíhlé mladé ženy dbající na výživu, sportující, které měly vysoký cholesterol. To se pak lidé diví, že někdo dostal infarkt, když mu ještě nebylo ani čtyřicet a žil přece tak zdravě, ale určité faktory máme i od předků.

Když jste zmínil, že programy nastaveny jsou, ale málo je využíváme, co by pomohlo? Pojišťovny obvykle za využití preventivních programů přiznávají svým klientům bonusy, ale úplně silná motivace to tedy asi není. Jak to řeší jinde?

Řada zemí přichází s nejrůznějšími motivačními nástroji, buď jsou to nástroje vlastního pojištění, případně komerčního připojištění, nebo je to role právě zaměstnavatelů, kteří nabízejí takto cílené benefity. Je přece v zájmu zaměstnavatele podpořit zdraví zaměstnanců, protože žádný zaměstnavatel není připraven na dlouhodobé pracovní neschopnosti, ty pro něj znamenají ztrátu. Stejně jako pro

VĚTŠINA CIVILIZAČNÍCH CHOROB NEBOLÍ. RESPEKTIVE BOLÍ AŽ S FATÁLNÍMI DŮSLEDKY. MODERNÍ LÉČBA ALE DOVEDE TĚMTO NEMOCEM VELMI DOBŘE PŘEDCHÁZET A DOVEDE I ZAMEZIT KOMPLIKACÍM. A JSOU TO PŘITOM ZPRAVIDLA NENÁROČNÁ A NENÁKLADNÁ VYŠETŘENÍ.

zaměstnance. Ten zájem by tedy měl být na obou stranách. Bohužel, v tomto smyslu je u nás osvěta poměrně slabá. A slabá je i aktivní prevence.

Nicméně, Preventivní programy už jsou cílené na konkrétní nemoci. Co ta obecná prevence, spočívající ve zdravém životním stylu? Tam žádnou velkou motivaci taky nevidíme...

Ano, ta obecná pravidla jsou velmi důležitá. Nekouřit, kvalitně a dostatečně spát. Stravovat se pravidelně, strava musí být pestrá, člověk je všežravec. I červené maso má v jídelníčku své místo. Důležitý je pohyb, zvláště u profesí, kde není fyzická práce. Procházky, kolo, plavání, to je ideální. Ale i když toto vše budete dodržovat, nemáte ještě jistotu, že jste v pořádku. Jsou tu i další vlivy, stres kupříkladu.

Umíte si v českém systému představit model, kdy by firmy své zaměstnance posílaly na zevrubnější preventivní prohlídky a dávaly jim na to, třeba i s podporou státní politiky, den volna?

Umím si to představit, a někteří zaměstnavatelé to dokonce dělají.

Kde vůbec jsou největší hrozby? Zmínil jste některé civilizační choroby, ale objevují se i nové?



Foto: archiv COT group / Majka Votavová

PROF. MUDR. TOMÁŠ ZIMA, DRSC., MBA, DR. H. C. MULT.

Český lékař, specializací biochemik, od roku 1990 působí na Ústavu lékařské chemie na 1. lékařské fakultě U. V letech 2005–2012 byl jejím děkanem, mezi lety 2014–2022 rektorem Univerzity Karlovy.

Nezmínili jsme ještě nádorová onemocnění, kde také jsou poměrně dobře zpracované preventivní programy. Ale zvyšuje se podíl sedavých zaměstnání, což s sebou nese negativní dopad především na páteř. A zvláště v poslední době, patrně i vlivem covidu, kdy řada lidí, a bohužel především dětí, ztratila své pohybové návyky, je problémem obezita a problémy pohybového ústrojí. A druhý postcovidový fenomén představují poruchy duševního zdraví. A to se týká mladé generace, ale i manažerů, stoupá výskyt syndromu vyhoření a bohužel i sebevražd. Některé studie to připisují i tomu, že dnes je takřka povinností být neustále ve spojení. Což je na jedné straně fajn, na straně druhé je to zdrojem permanentní stresu. I tady je ohromný prostor pro zaměstnavatele, aby dbaly na duševní hygienu svých zaměstnanců. ■

PETR KARBAN

Zdravotní péče 21. století

Health+

Health+ je prémiovou poliklinikou s více než 15letou tradicí, která funguje jako komplexní systém prevence a zdravotní péče.



Vytváříme řešení šitá přímo na míru firmám i jednotlivcům.

- 3 programy péče pro dospělé a 2 pro děti
- k dispozici přes 70 lékařů ve více než 30 specializacích
- každý klient má svého osobního lékaře, který koordinuje péči
- limitovaný počet pacientů na jednoho lékaře
- garance termínu pro akutní vyšetření do 24 hodin
- call centrum v režimu 24/7/365
- kompletní řešení e-medicíny:
klientská zóna, mobilní aplikace, chat, telemedicína
- veškerá zdravotní dokumentace je Vám k dispozici
- krásné prostředí s vynikající dopravní dostupností
- lidský a vstřícný přístup lékařů a personálu

Nabízíme vysoce kvalitní, individuální, propojenou a klientsky vstřícnou lékařskou péči, již veřejné zdravotnictví nedokáže zajistit.



Prevenici pomůže individualizovaná péče

Jak jsou do preventivních aktivit zapojeny velké nemocnice? A v čem může moderní medicína pomoci v oblasti prevence? Téma pro náměstka ředitele Fakultní nemocnice Motol Martina Holcáta.

Předpokládám, že nemocnice, jako je ta vaše, se orientují převážně na sekundární prevenci...

Takřka výhradně. Podílíme se na řadě preventivních programů, ostatně já sám jsem ve svém krátkém působení ve funkci ministra byl u spuštění tří z nich.

Na primární prevenci u vás prostor není?

Maximálně osvětou. Naši lékaři nejsou v pozici praktiků, nedělají terénní medicínu, nepracují jako podnikoví lékaři.

V čem je sekundární prevence, tedy nejruznější monitorovací a screeningové programy, tak důležitá?

U většiny nemocí, na které jsou tyto programy cíleny, je základem úspěšné léčby včasná diagnóza. Díky ní dokáže pak medicína předejít těžším stádiím nemocí i závažným komplikacím. A samozřejmě, výrazně se tím šetří náklady na léčbu.

Je využití těchto programů optimální?

Určitě ne, bylo by potřeba, aby je lidé využívali víc. A je i velká diskuze, jestli plošný screening vlastně má smysl. Já jsem rozhodně jeho zastáncem. Ve všech případech, na které se naše preventivní programy zaměřují, je poměrně vysoký výskyt těchto nemocí v populaci. Takže jde na jedné straně o zvyšování kvality života a střední doby dožití, na druhé o efektivitu zdravotního systému. Ale možná nám chybí větší propojení zdravotního a sociálního pohledu, respektive obou systémů, zhodnocení efektivit. Protože zdravý člověk nebo člověk s dobře kompenzovanou nemocí může pracovat a vytvářet hodnoty, těžce nemocný naopak spotřebovává prostředky zdravotního a často i sociálního systému. A ten rozdíl může být propastný.

Co je na vině nedostatečného využívání preventivních programů? Slabá motivace?

To bych ani neřekl, ačkoliv vždycky to může být lepší. Ale možná hraje roli to, že většina těch vyšetření není úplně příjemná. A taky se lidé bojí, že se něco najde. Vypadá to jako banalita, ale je to, myslím, jeden z důležitých aspektů. Vyhýbáme se nepříjemnostem.

Co dělají jinak země, kde jsou na tom lépe?

Těžko říct. Ve Skandinávii, která by mohla být možná vzorem, je obecně vyšší individuální odpo-



Foto: Jakub Hněvkovský

MUDR. MARTIN HOLCÁT, MBA

Český lékař, bývalý náměstek ministra zdravotnictví, bývalý ředitel Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, od července 2013 do ledna 2014 ministr zdravotnictví ve vládě Jiřího Rusnoka. Vedl konsilia, která se starala o bývalé české prezidenty Havla, Klause i Zemana. Od prosince 2006 je náměstkem ředitele Fakultní nemocnice v Motole pro léčebně preventivní péči.

vědnost. Ale chyba je i v nás. Před lety nám řekli, že máme zrušit v rámci racionalizace to, co není nutné třeba. Zrušili jsme tedy infekční oddělení, protože infekce nebyly. Dnes rozvíjíme novou infekční kliniku a potřebovali bychom na ni novou budovu.

Je to postcovidový efekt?

Ne, je to procitnutí. Covid to pouze potencoval. Problémem je rezistence antibiotik.

Vraťme se ještě k prevenci. Jak může pomoci klasická medicína?

Personalizovanou, individuální medicínou. Což je něco, co se dnes již velmi dynamicky rozvíjí. Budoucnost směřuje k tomu, že hned po narození uděláme každému komplexní vyšetření krve a genetické

vyšetření, čímž budeme znát rizika, a budeme tedy vědět, na co se primárně zaměřit. Pak vstupuje do hry telemedicína a vzdálený monitoring. Ale budu upřímný, zatím v této oblasti narážíme na celou řadu právních, etických, ale i provozních problémů.

Má na to český zdravotnický systém prostředky?

Toť otázka. Uvedu jeden příklad: Naším problémem často je, že umíme člověka zachránit, ale už nám úplně nefunguje to následné. Možnosti přitom jsou. Například jistou komplikací totálních endoprotéz je v určitém procentu případů zánět. My ale dnes už umíme dát do kloubu čip, který zjistí změnu pH. A dokonce s čipem může být voperována i kapsle, z níž se v případě potřeby vypustí antibiotikum.

Kdy to bude realita?

To je realita.

V Česku?

Doufám, že brzy bude i v Česku. Ale samozřejmě, je to nadstandardní služba soukromé společnosti. A něco to stojí. Proč ale bránit lidem, kteří by si to chtěli zaplatit, aby jim to třeba naše nemocnice nemohla nabídnout? Je to příspěvek k možnosti vstupu soukromých peněz do zdravotnictví. Ale to je téma na jinou debatu. ■

PETR KARBAN

MASARYKOVA
NEMOCNICE
V ÚSTÍ NAD LABEM

INDIVIDUÁLNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE - IZP

Péče šitá na míru.

Krajská zdravotní, a.s.

je největším poskytovatelem
nemocniční péče v České republice
a největším zaměstnavatelem
v Ústeckém kraji



NABÍZÍME

Komplexní prohlídky a karetní programy KZ+

Individuální zdravotní péči od našich odborníků

Jednotlivá vyšetření a návštěvy u lékařů
s logickou návazností

Vhodně volenou logistikou významnou
úsporu Vašeho času



+420 705 622 508



izp@kzcr.eu



www.kzcr.eu

Podpora zdraví jako firemní filozofie

Neprodáme hadí olej

Společnost MEDESA průběžně rozšiřuje své portfolio o speciální a nové technologie, například monitoring diabetu, rychlé imunotesty pro akutní medicínu, technologie a automatizace v histologii a další. I to je důkazem, že pohled společnosti se na to, aby její produkty a služby sloužily udržení zdraví zaměřuje v posledních letech stále více.

Základem produkce sympatické firmy z Poličky jsou potřeby technologie pro laboratoře a standardní laboratorní testy v medicíně včetně některých unikátních. Slouží tak i při každé preventivní prohlídce, při každém monitoringu zdravotního stavu pro lékaře a zdravotnická zařízení, nicméně lidé i firmy si je mohou pořídit v laboratořích i za přímou platbu pro vlastní potřebu. A za covidu a v době po něm tento trend sílí. Stejně tak rostoucí je i menší divize sportovního testování, která se zaměřuje na zátěžové testy pro všechny, kteří se chtějí systematicky, dobře a správně hýbat, aby to bez komplikací a poškození vedlo ke kýženému cíli, ať jím je zvýšení či udržení kondice nebo třeba zhubnutí. Technologie pro zátěžové testování prodává MEDESA v Česku a na Slovensku nejen do řady tréninkových center a špičkovým profesionálním sportovním týmům, ale testy jsou dostupné opět i široké veřejnosti. Poslední oblastí, na kterou se MEDESA zaměřuje, jsou kompenzační pomůcky pro starší, dočasně nemocné nebo zraněné – berle, chodítka, invalidní vozíky, ortézy, bandáže, ale také potravinové doplňky či vitamíny a mnohé další. I tyto služby čerpá ve svém životě každý, ve stáří více. A i ony – pokud jsou kvalitní – významně přispívají k udržení života v relativním zdraví nebo k rychlému návratu do zdraví a kondice po nemoci či zranění

Zdraví jako standard

A MEDESA může být příkladem i tím, že služby pro zdraví či zdravotnictví nejsou jen oborem podnikání, ale že aktivní přístup ke zdraví jako osobnímu statku je základním životním standardem. Ostatně Otakar Klepárník, zakladatel a spoluzakladatel společnosti, byl před lety sám vrcholovým sportovcem a toto si velmi uvědomuje. „Význam fyzické kondice a prevence zejména ve vztahu k dobrému životu, imunitě i duševní rovnováze je zásadní a nezpochybnitelný. Proto podporujeme pohybové aktivity, a zejména ty v přírodě, nejen spolupracovníků, ale i jejich rodin. Samozřejmostí je i vyšší příspěvek na stravenky nebo trvalá snaha o příjemné pracovní prostředí. Pohyb, pestrá a kvalitní strava i duševní pohoda jsou pro zdraví nejdůležitější a zdravý spolupracovník je pro firmu přínosnější,“ říká Otakar Klepárník.

MEDESA dlouhodobě podporuje regionální sportovní spolky a jejich akce, na které zve i spolupra-



MEDESA

Česká rodinná skupina obchodu a služeb, založená v roce 1995, s hlavním sídlem v Poličce. Ve své činnosti se zaměřuje na vybavení zdravotnických laboratoří kvalitní, spolehlivou a co nejmodernější technikou, včetně zabezpečení vysokého uživatelského komfortu – bezvadným a rychlým zásobováním spotřebními materiály a poskytováním služeb servisní a aplikační podpory. Pod značkou MEDESAcare potom od r. 2016 poskytuje komplexní služby s kompenzačními zdravotnickými pomůckami a provozuje zdravotnická zařízení- výdejny zdravotnických potřeb. Zaměstnává cca 100 spolupracovníků v ČR i na Slovensku.



www.medesa.cz
www.medesacare.cz
www.sport-test.cz

covníky s rodinami, jakož i blízký sportovní spolek www.cyklo-ski-policka.cz, který organizuje vždy v roce několik masových akcí v podobě hobby

závodů pro širokou veřejnost a udržuje i stopy pro běžecské lyžování v Poličce. „Podnik a podnikatel je součástí lokálního společenství, není nám jedno jak tady žijeme, cítíme jako povinnost přispět k lepšímu životu a šířit tento přístup i mezi ostatními podniky“ poznamenává Otakar Klepárník a zdůrazňuje vedle pohybu i další dvě složky.

Příklad z Poličky

„Zdravé stravování, to je pro mne především svoboda volby, pokud možno co nejlepší a pestré potraviny, zdravá jídla ze zdravých lokálních surovin. I na to spolupracovníkům přispíváme nad rámec. A stejně tak i příjemné pracovní prostředí a možnost volby pracovní doby i home office režimu může přispívat ke snížení stresu a zvýšení dobré nálady. Ale vyplatí se jít ještě dále, stresu předcházet, protože ten představuje opravdu významnou zdravotní zátěž. Nezdravý distress nemá totiž často příčinu jen v práci, ale v neřešených nebo těžko řešitelných osobních a rodinných situacích. Vždyť jen péče o děti nebo o starší rodiče představuje často značné nároky fyzické, psychické i časové, a tak se snažíme umožnit spolupracovníkům vše nějak slušně skloubit a dostát pracovním i osobním povinnostem. Takové sladování zmenší úroveň stresu a rozhodně zlepšuje perspektivu zdraví. Proto spolupracovníkům často pomáháme i půjčkami, pronájmy aut, prostor a podobně,“ vypočítává Otakar Klepárník.

Dělat jen to, co dává smysl

A MEDESA nezapomíná ani na poslední důležitý faktor, jímž je užitečnost a smysluplnost vykonávané práce. „Považuji s ohledem na duševní zdraví za velmi důležité minimalizovat nesmyslnou, tupou a nic neříkající práci. Proto se u nás snažíme nedělat činnosti, jejichž jediným účelem je vydělat peníze. Námí dodávané produkty a služby musí skutečně sloužit zákazníkovi, něco užitečného mu poskytnout, něco v jeho životě či okolí zlepšit. Tedy nikdy nebudeme prodávat „hadí olej“, nebudeme balamutit ani zákazníka, ani sami sebe. A nezapomínejme, že k duševnímu zdraví významně přispívá i atmosféra. A není to nijak složité ani nákladné, stačí k tomuto cíli prokazatelně a srozumitelně směřovat, dobře organizovat a s lidmi mluvit otevřeně a férově,“ uzavírá svůj pohled na zdraví a firmu Otakar Klepárník. ■

PETR KARBAN

Soukromá klinika
Preventivní medicína
26 lékařských specializací
Krátké termíny objednání



MY CLINIC

Generála Píky 430/26
Praha 6 - Dejvice
www.myclinic.cz
+420 222 900 900



Foto: archiv GHC Genetics

Genetická vyšetření jsou významným pilířem v prevenci zdraví

Genetika z pohledu medicíny patří bezesporu mezi nenahraditelné a dynamické obory, a to i díky svému obrovskému progresu, který dnes umožňuje významný přínos z pohledu prevence zdraví. Díky kompletnímu přečtení lidského genomu nám genetika dokáže nabídnout unikátní možnost získat k lidskému tělu návod, který může výrazně pomoci zlepšit naše zdraví, a zejména předejít řadě závažných chorob, zvláště onkologických. Genetika jako nedílná součást prevence zdraví se stala základní misí společnosti GHC Genetics – certifikované laboratoře s ambulancí, jež jako jedna z prvních v České republice zpřístupnila genetické testy široké veřejnosti. Dnes jich nabízí již více než osmdesát, takže pokrývá v podstatě komplexní spektrum genetických vyšetření, jež se na základě nejnovějších vědeckých poznatků stále rozšiřuje.

Srdcem společnosti GHC Genetics je bezesporu vlastní špičková genetická laboratoř, v níž se provádějí všechny molekulárně biologické analýzy. Disponuje špičkovým vybavením a od-

borným zázemím i vlastním lékařským týmem, který spolupracuje s významnými fakultními nemocnicemi a s více než 1 400 lékaři v celé České republice.

Cílem genetické laboratoře je především diagnostika dědičných onemocnění a poruch, jež se provádí na základě znalostí genových mutací a přestaveb, kdy určité onemocnění můžeme spojit s příslušnou

variantou známého genu. Z hlediska preventivní genetiky jsou pak významné takzvané civilizační choroby, které trápí velkou část naší populace – ať už jde o kardiovaskulární onemocnění, cukrovku, nebo obezitu. Na projevu těchto onemocnění se účastní kombinace mutací ve více genech zároveň v souladu s negativními zevními vlivy, jako jsou nedostatek pohybu, kouření, nevhodná strava a další. Jedná se o takzvaná multifaktoriální onemocnění, při kterých genetická predispozice může urychlit nástup obtíží, zejména v kombinaci s rizikovými faktory životního stylu, k nimž patří kouření, konzumace alkoholu, nadváha a další vlivy prostředí. Prostřednictvím vyšetření lidské DNA je dnes možné zjistit široké spektrum dědičných predispozic a na základě genetické analýzy poté nastavit přesně zacílená preventivní opatření, případně medikaci, cílený zákrok apod. Test, který je zacílený právě na oblast prevence a jenž je v laboratorní lodi laboratoře, se nazývá GenScan.

Rychlejší cesta k účinné léčbě

GenScan analyzuje více než 90 fenotypů/onemocnění se zastoupením více než 700 genů a genových variant. Jde o nejširší genetický panel na trhu, který testuje jak nejčastější monogenně podmíněné choroby (jež jsou způsobeny nefunkčností jednoho z našich genů), tak i již zmíněná multifaktoriální onemocnění. Dále obsahuje panely, které se zabývají detoxikací škodlivin z vnějšího prostředí, návykových látek a léků, reprodukční genetikou, onkogenetikou, tedy predispozicí k některým hereditárním (dědičným) nádorům, a v neposlední řadě také různými potravinovými intolerancemi. Pacient například trpí různými zažívacími obtížemi, hubne, v případě dítěte neprosplívá. Lékař se snaží hledat řešení, neúspěšně zkouší různé restriktivní diety, na které se pak mohou nabalovat obtíže spojené s deficitem některých mikroživin. Tím se celkový klinický obraz ještě více komplikuje. Představme si třeba pacienta, který udává zhoršení obtíží spojených s konzumací mléka či mléčných výrobků. Podstatou obtíží může být deficit enzymu laktázy (laktóza intolerance), ale také alergie na mléčnou bílkovinu či histaminová intolerance. V každém z těchto případů se pak k dietě, resp. k léčbě přistupuje jinak a genetické testy některé z diagnóz vyloučí či potvrdí. Tak pomohou se stanovením konečné diagnózy pacienta a s nastavením účinné diety a léčby. Velikou přidanou hodnotu má vyšetření i proto, že na základě výsledků se pak doporučují konkrétní návažné testy také pro členy rodiny (děti) kvůli potvrzení/vyloučení zdědění konkrétních mutací.

Je nesporné, že genetické vyšetření má asi nejviditelnější dopad v rámci prevence onkologických onemocnění. Například rakovina prsu a vaječníků vzniká v 5–10 % případů u žen vlivem genetické mutace genů BRCA1,2. Pokud je u ženy mutace prokázána, je riziko vzniku rakoviny prsu až 87 %, což je opravdu vysoké číslo. Vzhledem k tomu, že každým rokem tuto diagnózu uslyší cca 7 200 osob,

může být až u cca 700 osob příčina genetická. Rakovina prsu se netýká jen žen, ale i mužů, ačkoliv výskyt je u nich méně častý. Zatímco v roce 2006 bylo v České republice hlášeno u mužů pouze 37 případů rakoviny prsu, v roce 2020 už toto onemocnění postihlo téměř 70 mužů, což představuje nárůst o téměř polovinu. Nejčastěji se přitom s rakovinou prsu u mužů setkáváme mezi 67. a 71. rokem života, tedy přibližně o 5 až 10 let později než u žen. Díky zjištěné mutaci, která je

**PROSTŘEDNICTVÍM VYŠETŘENÍ
LIDSKÉ DNA JE DNES MOŽNÉ ZJISTIT
ŠIROKÉ SPEKTRUM DĚDIČNÝCH
PREDISPOZIC A NA ZÁKLADĚ GENETICKÉ
ANALÝZY POTÉ NASTAVIT PŘESNĚ
ZACÍLENÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ,
PŘÍPADNĚ MEDIKACI ČI CÍLENÝ ZÁKROK.**

vázána s některým onkologickým onemocněním, je poté osoba monitorována s častější frekvencí, aby se případné rakovinné bujení podařilo zjistit v raném stadiu, čímž se výrazně zvyšuje šance na vyléčení. Velmi důležitá je znalost mutace genů, a to jak u žen, tak i u mužů, neboť tuto mutaci mohou přenést na své potomky, u kterých následně může onemocnění propuknout.

GHC GENETICS

Společnost byla založena v roce 2007 jako nejmladší a nejdynamičtější člen skupiny GHC Healthcare Worldnet, která vznikla v roce 1947 v USA. V současné době zahrnuje kromě genetické laboratoře a ambulance také laboratorní a klinická pracoviště v USA, Evropě a Japonsku, prestižní soukromou kliniku s nemocnicí v České republice a specializovanou kosmetickou laboratoř v centru Paříže. V současné době se v GHC Genetics jako v jedné z mála laboratoří v ČR provádí plně automatizovaný proces zpracování, který umožňuje bezproblémovou analýzu tisíců testovacích vzorků denně.



GHC GENETICS

Více informací na:
+420 234 280 280
info@ghcgenetics.cz

www.ghcgenetics.cz

Genetické testy předem odhalí citlivost na léky

Jedním z unikátních vyšetření prováděných v laboratoři GHC Genetics je bezesporu analýza klinického exomu, která se provádí zejména u tzv. syndromologických pacientů – tj. těch, kteří jsou charakterizováni specifickým souborem příznaků, jež svědčí pro určitou vadu, závalu, poruchu, chorobu či nemoc. Klinický exom (CES) analyzuje zhruba 4 500 genů, které jsou asociovány s jednotlivými onemocněními. K hodnocení se používá speciální bioinformatický program, který provádí mimo jiné i hodnocení tzv. TRIO analýzy (tzn. porovnání matka/otec/proband). Tento nástroj je velmi žádaný pro hledání mutací u klinicky těžce indikovaných případů. Pomocí této analýzy bylo možné určit takové diagnózy, jako jsou Liang-Wang syndrom, metafyzární dysplazie, renální tubulární dysgeneze, Johanson-Blizzard syndrom, syndrom Coffin-Sirin a další vzácná genetická onemocnění. Na žádost lékařů nově dochází k zavádění celoezomové analýzy (WES), při níž se již vyšetřuje přes 19 000 genů.

Novinkou v oblasti genetických vyšetření je farmakogenetika. Ta umožňuje stanovit, jak bude jedinec reagovat na určité léky na základě dědičnosti neboli geneticky dané aktivity enzymů, které léky metabolizují. Farmakogenetická analýza pomůže stanovit účinnost konkrétních léčiv, identifikuje léky, které jsou pro pacienta vhodné a které méně, pomůže nastavit správné dávkování, sníží riziko nežádoucích účinků u konkrétních druhů léčiv, identifikuje pacienty náchylné k interakcím mezi různými druhy léků a pomůže snížit jejich výskyt, zkrátí se doba výběru vhodných léčiv, zvýší se compliance pacienta s léčbou. Největší význam má zejména v oborech psychiatrie, neurologie a interní medicíny.

Odhalí i vrozené vady očekávaných miminek

V roce 2022 začala laboratoř nabízet také mikrobiologická vyšetření na řadu infekčních chorob včetně sexuálně přenosných. Těhotné ženy mohou například nově využít vyšetření TORCH, což je zkratka pro skupinu infekčních chorob, které právě u těhotných mohou způsobovat vážné vrozené defekty u novorozenců. Nebezpečí těchto onemocnění je, že jejich nákaza může být často bezpříznaková a v 1. trimestru je pro těhotné velkou hrozbou. TORCH panel zahrnuje vyšetření na toxoplazmózu, zarděnku (rubella), cytomegalovirus (CMV) a herpes simplex virus (HSV1,2).

Genetická vyšetření jsou bezesporu zcela nenahraditelná jako nástroj pro diagnostiku mnohých onemocnění, ale stále větší význam mají také z pohledu prevence zdraví, kam je zcela oprávněně můžeme zařadit jako jeden z významných pilířů. ■

MICHAL MIKŠÍK



Foto: 3x Nemocnice Plzeňského kraje

Síla malých nemocnic

Klidné prostředí, individuální péče, přátelská atmosféra a menší pracovní týmy. K tomu samozřejmě moderní vybavení, obrovské zkušenosti a špičková kvalita konzervativní či operativní léčby těch nejrozšířenějších zdravotních potíží. To jsou dlouhodobě hlavní přednosti malých regionálních nemocnic, mezi které patří i zařízení Skupiny Nemocnice Plzeňského kraje. Potvrzuje to jejich šéf Zdeněk Švanda.

Do vaší skupiny patří celkem šest zařízení – čtyři nemocnice akutní péče a dvě poskytující následnou péči.

Je jejich nabídka péče pro Plzeňský kraj i vzhledem k umístění dostatečná?

Předně je nutno říct, že nejsme jediným poskytovatelem nemocniční péče v kraji. Skupinu NPK tvoří nemocnice, které vlastní Plzeňský kraj. Ale zejména v Plzni působí i další zařízení jako například Fakultní nemocnice Plzeň, kterou zřizuje stát. Naše krajské nemocnice sídlí mimo Plzeň, vesměs v okresních městech, takže naší přirozenou spádovou oblastí je hlavně jihozápadní část kraje včetně příhraničních oblastí a Šumavy. V našem spádu žije přes 320 tisíc obyvatel a v sezonách přijíždí tisíce turistů.

Co se týká zaměření, naše nabídka plně odpovídá potřebám regionu. Tři akutní nemocnice nabízejí obvyklou čtyřoborovou péči a nemocnice v Klatovech, tedy v druhém největším městě kraje a v jednom z největších okresů v ČR, i specializované obory, jako třeba ortopedie, ORL včetně chirurgie hlavy a krku, neurologie, oční a další. Po fakultce je to druhá největší multioborová nemocnice v kraji. Ale pořád si zachovává punc rodinné nemocnice.

Co se týká rozmístění, je nutno říct, že Plzeňský kraj je velmi specifický. Má velkou rozlohu, přitom třetina obyvatel žije přímo v Plzni. Naopak okrajové části kraje jsou obydlené řídce, ale i jejich obyvatelé potřebují dostupnou péči a my jim ji nabízíme. Dále jsou tu dva okresy, kde úplně chybí nemocnice akutní péče. Hlavně obyvatelé Tachovska mají do první urgentní nemocnice ve Stodu i přes 50 kilometrů. V tomto smyslu chybí

nemocnice v Plané na Tachovsku, která zanikla ještě za doby okresních ústavů národního zdraví. Nyní bychom ji s krajem rádi obnovili.

Nedá mi to se nezeptat, zda nějak nesoupeříte s fakultní nemocnicí o pacienty?

Jak jsem uvedl, naše spádové oblasti v základní medicíně, tedy v řešení nejfrekventovanějších potíží, kterými trpí 70 až 90 procent pacientů, se



liší. Operace žlučníků, kýl, cév, artroskopie nebo u žen hysterektomie či porody absolvují pacienti raději ve své sousedské nemocnici. Mají to blíž, mohou za nimi častěji návštěvy, u nás o ně pečujeme

DO SKUPINY NEMOCNICE PLZEŇSKÉHO KRAJE PATŘÍ:

Domažlická nemocnice

Zajišťuje lékařskou péči v nejdůležitějších medicínských oborech, jejichž místní dostupnost je v příhraničním regionu velmi důležitá. Působí v moderním areálu vybudovaném na okraji města v roce 2005 obklopeném parkem a zelení, a patří tak k nejkrásnějším nemocnicím v zemi.

Klatovská nemocnice

Komplexní péče v jednom z nejmodernějších lůžkových zdravotnických zařízení v zemi. Po Plzni druhá největší nemocnice v kraji působí v objektu z roku 2012. Přesto si však zachovává punc příjemné rodinné nemocnice.

Rokycanská nemocnice

Malá nemocnice s empatickým personálem působí uprostřed zeleně, a přitom jen pár minut od krajské metropole. Ambulantní trakt doplňuje polikliniku, která v Rokycanech chybí.

Stodská nemocnice

Nabízí lékařskou péči v nejdůležitějších medicínských oborech lidem z jižního Plzeňska, ale též z Tachovska, kde chybí nemocnice akutní péče. Nemocnice v posledních letech prošla řadou modernizací a rekonstrukcí v hodnotě přes 300 milionů korun.

Nemocnice následné péče Svatá Anna v Plané

Místo nabité energií a empatický tým zdravotníků s touhou vrátit své pacienty zpět do života. Doléčuje zdravotní potíže ze všech oborů medicíny zejména léčebnou tělesnou výchovou.

Nemocnice následné péče Horažďovice

Řídí se heslem „Pokud potřebujete rozhybat nebo rozchodit, jeďte do Horažďovic“. Specializuje se na odbornou pooperační nebo dlouhodobou ošetrovatelskou péči s kvalitní rehabilitací. Pacienti dále oceňují úsměv a povzbuzení obětavých zdravotníků.



**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Více informací na:

www.nemocnoepk.cz

stále stejný personál, máme zpravidla kratší čekací lhůty, a hlavně pacienti vědí, že pro diagnostiku i léčbu těchto potíží máme špičkové přístroje a děláme stovky takových operací ročně, takže máme i erudovaný personál.

Klinická pracoviště fakultní nemocnice pochopitelně obsluhují celý kraj Plzeňský a také Karlovarský, ale to především v té superspecializované péči. Provádí velice náročné operace a léčbu, která se ročně týká třeba jen desítek nebo i jednotek pacientů. Nelze tedy chápat fakultní nemocnici apriori jako konkurenta. Právě u méně častých, a přitom závažných potíží je i důležitým partnerem.

Čeho si na vašich nemocnicích obzvlášť ceníte?

Především kvalifikovaného personálu, který s nemocnicemi žije. Ne nadarmo se říká, že nemocnici dělá personál. Je proto důležité, že naše nemocnice jsou spojené s lidmi, kteří tu pracují dlouhá léta, kteří třeba z regionu nepocházejí, ale nemocnice i region jim přirostly k srdci a žijí s nimi.

A líbí se mi také úzká provázanost s městy a veřejností. Například Domažlická nemocnice pořádá každý rok dětské dny. Pozve děti z okolí a ve spolupráci s partnery pro ně připraví celodenní zábavný i naučný program. Nebo jsme během pandemie jezdili očkovat přímo do místních firem jejich zaměstnance. Je fajn, pokud nemocnice není veřejností vnímána jen jako místo, kam se nikdy nechci dostat a kam jdu jen s obavami. Snažíme se být organickým článkem místního života, dobrým sousedem, na kterého se lze s důvěrou obrátit.

Skvělé také je, že drtivá většina pacientů z našich spádových oblastí se k nám dostane a je ošetřena v řádech desítek minut. A čekací lhůty na plánované zákroky jsou u nás rovněž velice příznivé.

Nemocnice neustále rozvíjíte, myslím stavebně. Představte některé poslední nebo i plánované modernizace?

Loni jsme třeba ve Stodu dokončili úplnou rekonstrukci oddělení následné péče a zázemí pro personál za 60 milionů korun. V Klatovské nemocnici je v polovině výstavba nového pavilonu dialýzy také za 60 milionů. Zároveň připravujeme v Klatovech přístavbu nového křídla nemocnice s urgentním příjmem, třemi lůžkovými stanicemi a novým zázemím pro klinické laboratoře. Přístavbu plánuje například Nemocnice Horažďovice, kde investice umožní vytvořit ještě komfortnější pokoje pro pacienty. Dále máme stavební povolení na modernizaci Rokycanské nemocnice a už jsem zmínil záměr výstavby nové nemocnice v Plané. Vlastně každá naše nemocnice má zpracovaný plán rozvoje.

Vedle toho musíme přemýšlet i o modernizaci energetického hospodářství. Rádi bychom se pustili do takzvaných EPC projektů, tedy realizace energeticko-úsporných opatření financovaných zpětně z dosažených úspor. Snad první takový projekt spustíme koncem příštího roku. A jen



v krátkosti musím doplnit, že neustále obnovujeme přístrojové vybavení, letos v objemu přes 200 milionů.

Zdravotnictví je v poslední době hlavně starost. Mluví se o nedostatečných úhradách nebo chybějícím zdravotnickém personálu. Týká se to i vašich nemocnic?

Bohužel se dál rozevírají nůžky mezi tím, co je hrazeno ze systému zdravotního pojištění, a skutečnými náklady na péči. Úhradová vyhláška nám sice letos přináší o osm procent vyšší platby, ale když vezmeme, jaká je inflace, tlak na růst mezd a kam se dostaly ceny energií, tak to zdaleka nestačí. Jen cena medicínských plynů se zvedla o sto procent. Samozřejmě vždy lze hledat úspory a rezervy, ale to nemocnice dělají roky a většinu možností už vyčerpaly, takže ty nůžky se rozvírají stále rychleji.

A když se ptáte na personál, tak v této oblasti je situace obdobná. Troufám si říct, že naše nemocnice jsou atraktivním zaměstnavatelem. Nabízíme práci na akreditovaných pracovištích, zajímavé finanční ohodnocení, zaměstnanecké benefity, pomoc s hledáním bydlení nebo přímo vlastní služební byty, a dokonce i rodinné domy, máme dětskou skupinu pro děti zaměstnanců od dvou do tří let, přátelské pracovní prostředí, moderní zázemí a vybavení, hezké lokace menších klidných městeček obklopených přírodou. Prostě ideální nabídka, na kterou našťastí medicíni i zkušení takzvaní „L3“ lékaři zatím slyší. Počet lékařů u nás meziročně roste. Ale bohužel jsou i obory, kde na trhu práce nemáme koho oslovit. Už několik let těžko sháníme dětské lékaře. A je to obří problém. Náš systém je prostě negeneruje. Mladí v pediatrii nevidí lákavý obor. A pokud se přece jen někdo najde, jeho požadavky jsou obvykle mimo realitu. Velice těžké je sehnat i psychiatra nebo plicního lékaře. Ale hledáme dál. Kompletní nabídku máme na našem webu. ■

DANIEL MRÁZEK

Prevence čeká na změnu myšlení

Když Spadia vznikala, měla to být vlastně malá komorní laboratoř. Pokud se ale sejde štěstí, poptávka a kvalita práce, mohou se z malých plánů stát velké úspěchy. Odbornost, investice do profesionálů, firemní kultura a schopnost reagovat na nové trendy posunuly Spadii mezi největší laboratoře v ČR. „Máme velmi stabilní akcionářskou strukturu a akcionáře, kteří jsou všichni z laboratorního prostředí a mají zájem na jejím dlouhodobém rozvoji,“ říká zakladatel a ředitel společnosti Martin Radina.

Proč by měly být preventivní prohlídky neododdělitelnou součástí našich životů?

Zdravotnictví je považováno za nákladovou položku, ale v případě zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva může být přínosné pro ekonomiku. Prevence může zlepšit zdravotní stav obyvatelstva daleko víc než další zdokonalování léčby, a to vše za minimální náklady. Preventivní prohlídky mohou odhalit skryté nebo začínající zdravotní problémy, a to i tehdy, když se člověk cítí dobře. Díky pravidelné prevenci může každý jednotlivec včas změnit své návyky, případně lékař zahájí včasnou odpovídající léčbu. Preventivní prohlídky, tak jak je známe, jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, tedy stále v očích veřejnosti zdarma, ale v posledních letech vidíme zvyšující se zájem lidí věnovat se svému zdraví více a k tomu mimo jiné patří ochota připlatit si za častější laboratorní testy nebo i jiná vyšetření.

Preventivní prohlídky, to ale nejsou jen návštěvy u praktika. Prevence je v Česku vícestupňová...

Prevenci si můžeme rozdělit na tři úrovně. Primární, která je zaměřena na podporu zdraví a na zamezení vzniku onemocnění omezením rizikových faktorů. Zde sehrává svou roli nejen zdravotní systém, ale hlavně celá společnost – školství, zaměstnavatelé, rodina. Sekundární úroveň je zaměřena na odhalování raných příznaků onemocnění ještě před vznikem onemocnění a je zabezpečovaná plně zdravotním systémem. Třetí úroveň řeší zejména zlepšování nebo zpomalování již probíhajících onemocnění, zejména chronických.

Můžete uvést konkrétní příklady?

Primární prevence je asi to, o čem se nejvíc mluví. Jsou to pravidelné prohlídky u praktických lékařů. Patřily tam svým způsobem i povinné prohlídky

zaměstnanců. Můžeme zde uvést i omezování příjmu alkoholu, drog, boj proti kouření, omezování nadváhy, podporu sportu. V sekundární prevenci hovoříme zejména o screeningových onkologických programech a v terciární například o zlepšování zdravotního stavu diabetiků zvýšenou fyzickou aktivitou, kdy se významně posouvá nástup přidružených komplikací spojených s tímto onemocněním.

■ ČÍM DŘÍV SE KAŽDÝ Z NÁS ZAČNE VĚNOVAT SVÉMU ZDRAVÍ, PREVENCI AŽ JIŽ Z VLASTNÍHO ZÁJMU, NEBO ZA PŘÍSPĚNÍ ZAMĚSTNAVATELŮ A ZA PODPORY ZDRAVOTNICTVÍ, TÍM JE VĚTŠÍ ŠANCE NA AKTIVNÍ PROŽITÍ NAŠEHO ŽIVOTA NEJEN V PRODUKTIVNÍM VĚKU, ALE I V DŮCHODU. NAŠÍ MOTIVACÍ JE POSKYTOVAT PREVENTIVNÍ PROGRAMY PRO ZAMĚSTNAVATELE NA MÍRU PODLE JEJICH ZAMĚŘENÍ, VÝROBNÍCH PROGRAMŮ NEBO I PODLE JEJICH PŘÁNÍ.

Proč stále tolik lidí prevenci ignoruje?

Někdy mi připadá, že lidé nevnímají fakt, že zdraví je to nejdůležitější, co máme, a řada z našich spoluobčanů svému zdraví nevěnuje náležitou pozornost. Navíc v případě onemocnění nemusí nic platit, tak se tím nezabývají. Musí přijít změna v myšlení, a to zejména v rodinách, kdy převzetí odpovědnosti za své zdraví by mělo být stejně

důležité jako absolvování školní docházky. Ruku v ruce musí v tomto duchu fungovat zdravotnictví a celá společnost, včetně zaměstnavatelů.

Od 1. ledna 2023 došlo ke zrušení povinnosti zaměstnavatelů zajišťovat periodické lékařské prohlídky u nerizikových profesí, tedy u kategorizace prací skupiny 1 a 2. Co to pro zaměstnavatele konkrétně znamená?

Na jednu stranu je to finanční úleva pro firmy, na druhou stranu tímto zaměstnavatel spoléhá na to, že se jeho zaměstnanci budou o své zdraví starat sami, resp. že budou navštěvovat svého praktického lékaře, kde by tyto preventivní prohlídky měli absolvovat. Pro firmy dle mého názoru vzniká riziko, že mohou přicházet o své klíčové zaměstnance, kteří onemocní z důvodu zanedbání prevence. Pro zaměstnavatele by mělo být motivací mít své nejlepší lidi stále v práci, což je důležité v situaci nedostatku zaměstnanců, zejména klíčových.

Myslíte si, že je ve firmách kladen dostatečný důraz na prevenci infekčních chorob?

Ve zdravotnictví se infekcím obecně věnuje obrovská pozornost, protože se s potenciálně infekčním materiálem potkáváme na denní bázi. Ale v oborech mimo zdravotnictví tomu lidé většinou nerozumí. Máme obrovské štěstí, že díky nastavení hygienické služby a povinnému očkování je Česká republika velmi bezpečnou zemí, co se týká infekčních chorob. Jsou však země, kde se tomuto problému takto nevěnují, ale lidé z těchto zemí přicházejí do Evropy za prací. Zde je určitě na místě zvýšená opatrnost ze strany zaměstnavatelů, aby chránili zdraví svých zaměstnanců. Mezi nejzávažnější nemoci, se kterými se můžeme setkat, jsou hepatitida typu C, HIV nebo tuberkulóza, které můžeme jednoduchými a levnými krevními testy zjistit.



POSLECHNĚTE
SI NÁŠ PODCAST



Foto: archiv Spadla

Jak může zaměstnavatel dlouhodoběji sledovat zaměstnance při užívání omamných látek, drog a alkoholu?

Jsme národ, který obecně více konzumuje alkohol. Drogy nejsou až tak moc vidět, ale existují. Na zábavách, diskotékách, v soukromých klubech, doma a užívají je i vystresovaní zaměstnanci, aby vydrželi nápor práce, který je na ně kladen. Jsou profese, kde jakékoli ovlivnění pozornosti může vést k tragédiím – hromadná doprava, armáda, vlastně veškeré silové složky, pracovníci elektráren, zejména jaderných, pracovníci v chemickém průmyslu. Máme k dispozici celou řadu testů, jak odhalit přítomnost drog i alkoholu v organismu. V případě detekce alkoholu máme i biomarker, pomocí kterého jsme schopni identifikovat chronické konzumenty.

Co byste doporučil majitelům a ředitelům firem v případě zájmu o spolupráci? Jste schopni pomoci nastavit zdravotní program,

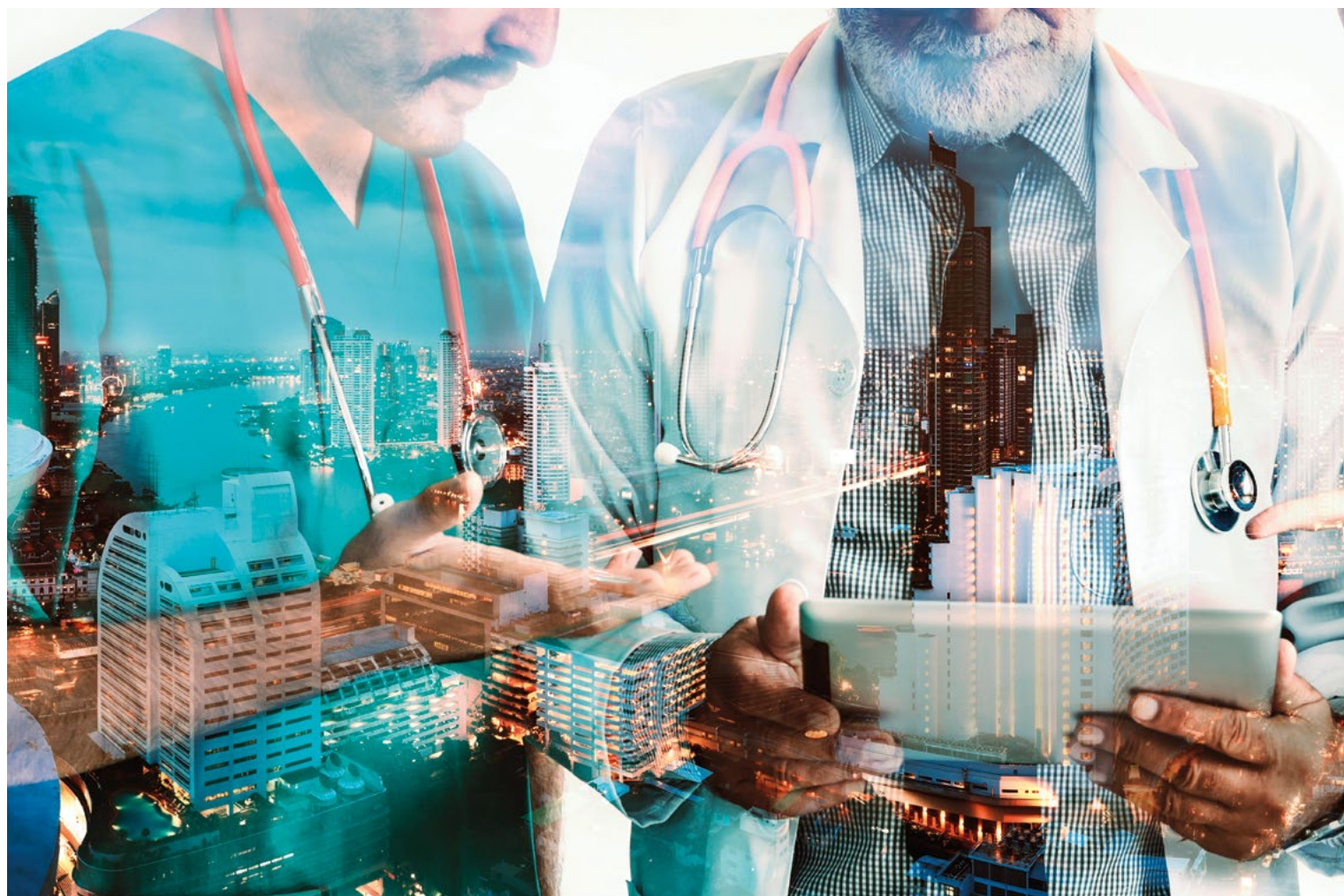
aby dával smysl zaměstnavateli a byl zajímavý pro zaměstnance?

Dokážu si představit, že managementy firem budou zajímat programy, které budou zaměřeny na snižování hmotnosti, onemocnění srdce, diabetes, závažná chronická onemocnění, mezi něž patří i rakovina, psychiatrická onemocnění, pohybový aparát a taky již výše zmíněné drogy a alkohol nebo boj s kouřením. Skoro na všechna tato onemocnění nebo rizika máme k dispozici laboratorní vyšetření, ale existují i další funkční testy. Pokud bude ve firmách zájem, lze dále tyto programy rozšiřovat, zejména pro nepostradatelné zaměstnance, vedení firem. Do preventivních programů je možné zahrnout i testování sportovců. Vrcholoví sportovci jsou pod neustálou kontrolou, ale existují tisíce amatérských sportovců, kteří neznají své možnosti a sportováním si mohou způsobit velké zdravotní potíže, které je vyřadí z pracovního procesu. Sportovní testování může být velmi zajímavé pro všechny, kteří chtějí díky sportu zdravě žít.

Prevence může významně šetřit náklady na léčbu. Jen pro představu – kolik vlastně stojí léčba závažných onemocnění?

To, jak se zlepšuje léčba, kdy máme nové postupy, nové léky, nové technologie, tak s tím se samozřejmě zvedá cena poskytované lékařské nebo zdravotnické péče. Léčba rakoviny se pohybuje od jednotek desítek tisíc po jednotky milionů ročně, léčba vzácných genetických onemocnění může stát i vyšší jednotky milionů korun, a to často celoživotně. Proto máme v ČR solidární zdravotní systém, který pomůže léčit pacienty se závažným onemocněním, i když jejich odvedené prostředky do zdravotního pojištění na to nestačí. Pokud má člověk průměrný celoživotní plat 50 tisíc korun hrubého, tak si za 30 let našetří asi 2,5 milionu korun. Léčba genetického onemocnění, jako je například cystická fibróza, stojí jen za léky přibližně 6 milionů korun ročně. ■

PETR SIMON



Česko v digitalizaci zdravotnictví zaostává

Nedostatek financí, nekoncepční řízení, nevyhovující legislativa, technické bariéry a kybernetická rizika. To jsou hlavní překážky většího rozvoje telemedicíny a dalších oblastí eHealth v Česku. Ohroženo je proto i efektivní čerpání z Národního plánu obnovy a plnění požadavků na sdílení dat lékařů v EU. Upozorňuje na to studie KPMG Přípravenost ČR na digitalizaci zdravotnictví.

Větší digitalizace zdravotnictví přináší úspory a zlepšení péče i prevence. Tím se snižuje tlak na rozpočet i nerovný přístup ke stejné kvalitní službám. Schopnost sdílet dokumentaci pomáhá lékařům omezit chyby a duplikace ve vyšetřeních. Občané zase získávají snadnější kontrolu nad svými daty.

Česko přijalo zákon o elektronizaci zdravotnictví a zavedlo eRecept a eNeschopenku. V digitalizaci je ale nutný další posun. „Respondenti ve studii hodnotí pokrok v digitalizaci zdravotnictví jako spíše nízký. Za nejméně připravenou skupinu na eHealth považují poskytovatele lůžkové péče.

Dluhy v digitalizaci mohou mimo jiné přispět k nevyčerpání nebo neefektivnímu čerpání téměř 3 miliard korun z Národního plánu obnovy. Zároveň hrozí problémy s plněním nařízení EU o Evropském prostoru zdravotních dat, ve kterém by čeští lékaři měli už v roce 2025 sdílet s unijními kolegy veškeré informace,“ upozornil Martin Koníř, vedoucí týmu autorů studie.

Také proto studie zdůrazňuje, že by se Česko mělo zaměřit na dobudování elektronické identity zdravotníků a pacientů. „S tím souvisí digitalizace zdravotní dokumentace, jako jsou žádanky o vyšetření, snímky, laboratorní výsledky, výpisy ze zdravotních

karet a propouštěcí zprávy z nemocnic. Vše by mělo být ukládáno do elektronického patientského souhrnu. Kroky tímto směrem musí doprovázet zlepšení interoperability systémů různých zdravotnických zařízení, aby si data dokázaly bez problémů předávat,“ shrnul Koníř.

Nemocnice musí zlepšit segmentaci sítě, tvorbu záloh i aktualizace

Jednou z hlavních bariér větší digitalizace zdravotnictví jsou peníze. Česko dlouhodobě vydává na zdravotní péči méně, než je průměr EU. Studie doporučuje průběžně přidávat do systému úhrad



O STUDII

Recenzovaná studie byla zpracována mezi únorem a zářím 2022. Vychází hlavně z rešerší a polostrukturovaných rozhovorů a dotazníkových šetření mezi 552 relevantními aktéry. Autorský tým tvořili specialisté KPMG na IT, zdravotnictví a veřejnou správu – Martin Koníř, Radek Chaloupka, Tereza Maixnerová, Martin Doležal a Renáta Bartončíková.

Co nám chybí ke zlepšení zdravotní péče i prevence?

úkony spojené s telemedicínou a dalšími oblastmi eHealth.

Potřebné jsou i legislativní změny, které by zajistily podmínky pro bezpečné a jednoduché sdílení zdravotnických informací. „V Česku chybí zákonná úprava definující hlavní komponenty elektronického zdravotnictví, autoritativní zdroje dat elektronického zdravotnictví, práva a povinnosti subjektů, pravidla a standardy elektronické dokumentace, certifikace informačních systémů,“ uvedl Koníř. Studie se přimlouvá i za vznik silné stálé agentury, která by zodpovídala za implementaci dohodnuté strategie digitalizace zdravotnictví. Agentura by

propojovala zainteresované subjekty veřejného i soukromého sektoru. „Tuto agenturu lze vytvořit po vzoru obdobné dánské organizace MedCom. Řídilo a financovalo by ji Ministerstvo zdravotnictví, ale třeba i kraje a obce. Peníze by mohla čerpat například i z programů EU Horizon. V rámci rezortu zdravotnictví už vzniklo Národní centrum elektronického zdravotnictví (NCEZ), jeho kapacity a aktivity by ale zasluhovaly výrazné posílení,“ vysvětlil Koníř.

Digitalizace zdravotnictví vyžaduje zlepšení kyberbezpečnosti. „Doposud spadala do gesce NÚKIB jen menšina zdravotnických zařízení. Sektor zdravotnictví se přitom v posledních letech potýká se skokovým nárůstem kybernetických útoků, které bohužel

nejen zdravotnictví. Dokládá to Digital Economy and Society Index (DESI), kde Česko zaostává jak z pohledu skóre roku 2021, tak z pohledu celkového růstu hodnoty indexu v čase. První místo v DESI patřilo v roce 2021 Dánsku, čtvrté Nizozemsku a jedenácté Německu. Česko skončilo až na 18. příčce.

V Dánsku se zdravotnictví digitalizuje postupně již od 80. let 20. století. Země má jasný akční plán a spolupráci mnoha zainteresovaných subjektů podporuje polostátní organizace MedCom. Výsledkem je mimo jiné existence sdílených elektronických patientských souhrnů. Digitální zdravotnické aplikace v roce 2021 využívalo 66 % Dánů, oproti 20 % v roce 2015. „Každému novoro-



nejednou uspěly, jako v případě zašifrování systémů Fakultní nemocnice Brno ransomwarem v březnu 2020. Zdravotnická zařízení mají často nedostatky v segmentaci sítí, tvorbě offline záloh a aktualizaci operačních systémů a aplikací,“ upozornil Koníř. Stát by podle studie neměl podcenit ani komunikační strategii jak vůči široké veřejnosti, tak i té odborné. U části pacientů, ale i nemocnic totiž může ohledně digitalizace panovat určité nepochopení nebo i nedůvěra. Rozvoj eHealth přitom potřebuje podporu i zdola. „Národní strategie elektronického zdravotnictví ČR byla uváděna do praxe bez účinné propagace a osvěty. Státní správa do realizace nezapojila příliš ani zdravotníky, natož občany. Také proto významná část cílů strategie zůstala nenaplněna,“ poznamenal Koníř.

Nejen zdravotnictví potřebuje digitalizaci

Studie porovnává situaci v Česku se třemi zeměmi – Dánskem, Nizozemskem a Německem. Česko pokulhává v celkové digitalizaci státu,

zenci je přiděleno identifikační číslo, kterým se jedinec může kdykoliv přihlásit na portál sundhed.dk. Tam má okamžitý přístup ke své zdravotní kartě a může se objednat na vyšetření nebo absolvovat telekonzultaci,“ shrnul Koníř.

Telemedicina se stává obvyklým postupem i v sousedním Německu, kde se nicméně digitalizace zdravotnictví rozproudila až v posledních letech. „Legislativa v zemi nyní umožňuje po transparentním posouzení zařadit digitální aplikaci do systému úhrad. Opatření splnilo očekávání, počty aplikací v seznamu rostou a Němci si zvykli je využívat,“ uvedl Koníř.

Nizozemsko má také specializovanou agenturu pro řízení digitalizace zdravotnictví (Nictiz). Jinak se ale podobá Česku v tom, že zatím nedokázalo integrovat roztržštěnou datovou základnu členitého zdravotního a sociálního systému. Zároveň také ještě nepřekonal problém s nedostatkem interoperability. ■

LUKÁŠ KANTOR



Zdravý životní styl je řešením pro stát i pro firmy

Miliardy versus trojrozměrné zdraví

Pravidelný pohyb zaručí, že lidé budou méně nemocní, budou spokojenější a dožijí se stáří v co nejlepším zdraví. Stát ušetří peníze na zdravotní péči, firmy budou více prosperovat a pozitivně se změní nastavení celé společnosti. To jsou premisy, s nimiž přichází nový nadační fond Aktivní ČESKO, který bude bojovat za aktivnější životní styl Čechů. U jeho zrodu stála v květnu tohoto roku i Hospodářská komora ČR, respektive Česká komora fitness.

Vznik společné platformy ocenili i Zsófia Pusztai, zvláštní představitelka regionálního ředitele WHO pro ČR, a Andreas Paulsen, výkonný ředitel EuropeActive. A podporuje ji i Hospodářská komora: „Zaměstnavatelé mohou ovlivňovat podporu pohybových aktivit svých zaměstnanců, protože pokud do nich v této oblasti investují, přinesou jim to velké benefity v podobě nižší nemocnosti, lepší výkonnosti i celkové spokojenosti,“ dodává Zdeněk Zajíček, prezident Hospodářské komory ČR.

Co je cílem Nadačního fondu Aktivní ČESKO?

„V České republice je velké množství krásných a funkčních projektů, které nějakým způsobem podporují pohybové aktivity a aktivní životní styl. Tyto projekty ale bohužel nejsou nijak koordinované, zpravidla o sobě nevědí, investují čas, energii i peníze samy a ve výsledku osloví relativně malou cílovou skupinu. Cílem nadačního fondu je spojit síly dohromady na kampaně,

akce i informační servis, jejichž výsledkem by mělo být pomyslné obklopení české populace celou řadou motivačních prvků vedoucích k zařazení pohybu do každodenního života. Současně Aktivní ČESKO představuje výjimečnou skupinu subjektů, které jsou schopné pozitivně ovlivňovat změny systémů v různých oborech lidské činnosti a trávení času od škol přes zaměstnavatele, cestovní ruch a sportovní infrastrukturu až k lékařům a zdravotním pojišťovnám. Aktivní životní styl je třeba vnímat nejen

jako nástroj osobní pohody, ale jako nezbytnou součást péče o fyzické a duševní zdraví, prostředek k lepšímu učení pro děti a mládež, nízkou nemocnost a dostatek energie pro dospělou populaci až k nezávislosti a samostatnosti pro nejstarší lidi,“ říká Jana Havrdová, autorka projektu, viceprezidentka Hospodářské komory ČR a prezidentka České komory fitness, která je hlavním hybatelem celého projektu: „Vycházíme ze silné inspirace a současně podpory z Evropy i světa, kde fitness sektor začíná být vnímán jako public health care solution. Fitness je navíc sektor podnikatelský, jeho práce není – na rozdíl od tradičního sportovního prostředí – závislá na státních dotacích. Vysoká kvalita našich služeb nám zajišťuje příjmy, je tedy naším prioritním zájmem mít co nejvíce lidí, kteří se chtějí pravidelně hýbat a k lepšímu tak změnit svůj životní styl. Typickým příkladem nové cílové skupiny pro fitness sektor jsou pacienti s diabetem II. typu. Pohybová aktivita a kvalitní stravovací návyky jsou pro ně prokazatelným lékem, který dokáže nejen významně snížit jejich medikaci, ale přináší i zcela jinou pohodu a energii do každodenního života.“



Jana Havrdová, autorka projektu Aktivní ČESKO



Založení Nadačního fondu Aktivní ČESKO v květnu 2023

Must to have, nebo nice to have?

Mezi zásadní a žádané benefity patří stravování a vzdělávání, wellbeing a zdravý životní styl je vnímán spíše o úroveň níže. Jak to změnit? „Ten, kdo vymyslí způsob, jak efektivně rozhýbat veřejnost, bude bezesporu kandidátem na Nobelovu cenu. Žádný záračný game changer zatím nemáme, ale snažíme se co nejvíce vzdělávat všechny složky benefitního systému k tomu, aby se podpora pohybové aktivity stala nedílnou součástí firemní kultury. Velmi tomu přispívají i mladší generace, pro které již finanční odměna není hlavní motivací k práci

u konkrétního zaměstnavatele. Vedle prezentace přínosů pohybu pro zdraví člověka i ekonomiku firmy a státu bude Nadační fond realizovat i kampaně a konkrétní projekty. První vlašťovkou bude Aktivní září, měsíc pohybových aktivit, do kterého chceme přinést projekt Aktivní firma. Více informací uveřejníme v průběhu letních měsíců,“ vysvětluje Jana Havrdová.

Otázkou je současná velká diskuze ohledně danění nefinančních benefitů. Nedotkne se nejvíc právě té skupiny zdravých a zdravotních benefitů? Vždyť téměř polovina provozovatelů fitness služeb (46,3 %) se domnívá, že vysoký vliv na podnikání ve fitness

sektoru v České republice mají zprostředkovatelé, respektive poskytovatelé benefitních programů. To je velmi výrazný posun ve srovnání s rokem 2021, kdy takto odpovědělo pouze 19 % provozovatelů. Nejviditelnější mezi zprostředkovateli jsou Multisport, Benefit Plus a Sodexo. O jejich významu svědčí i průzkum společnosti MultiSport – bez daňového zvýhodnění by přestalo na pohybové aktivity přispívat až 90 % zaměstnavatelů a až 64 % zaměstnanců by své sportování omezilo. Vláda tvrdí, že její návrh přinese rozpočtu ročně 150 miliard korun. Právě tolik by se ale dalo každý rok ušetřit na výdajích na zdravotnictví, pokud by Češi měli více pohybu. Vyplývá to z výzkumu WHO, který v ČR zaštiťoval IKEM a který zjistil, že nedostatek pohybu se na nákladech na zdravotní péči v ČR podílí z 25 až 30 procent.

Pohyb pro všechny

Nadační fond Aktivní ČESKO tak vytváří jednotnou platformu pro širokou spolupráci subjektů, které chtějí podporovat aktivní životní styl, rozpoutat diskuzi o jeho důležitosti, zlepšit pohybovou gramotnost a nabídnout občanům ČR možnosti, jak se pravidelně hýbat.

„Pohyb by měl být nedílnou součástí našeho života. Proto je důležité, že projekt podpořili jednotlivci i organizace, kteří mu dají i potřebný odborný rámec. Aktivní životní styl ruku v ruce s vědomou péčí o vlastní zdraví, jsou tou nejlepší primární prevencí. Věřím, že se nám podaří Českou republiku v tomto směru posunout kupředu a že již za dva tři roky uvidíme výsledky,“ doplňuje Barbora Macková, ředitelka Státního zdravotního ústavu. Nadační fond Aktivní ČESKO je otevřená platforma, do které se mohou zapojit všichni, pro něž je

podpora pravidelného pohybu důležitá, ať už jsou to školy, sportovní kluby, fitness centra, lékaři, zdravotní pojišťovny, spolky i komerční subjekty, komory i svazy, jednotlivci i společnosti. „Nastal správný čas spojit síly, zdroje i možnosti k propagaci pravidelné fyzické aktivity a aktivního života nejen jako nedílné součásti péče o své vlastní zdraví, ale také významné součásti preventivní i léčebné péče státu,“ uzavřela Jana Havrdová.

Aktivity fondu jsou potřebné a chvályhodné, bez širšího ukotvení zdravého životního stylu v rámci zdravotní prevence a bez digitalizace zdravotnictví to ale nepůjde. A tam má Česko zatím značné rezervy.

Zdraví a kvalita života jsou jádrem priorit Světové zdravotnické organizace

WHO se zaměřuje na to, aby se lidé těšili nejvyšší možné úrovni zdraví prostřednictvím iniciativ, jako je všeobecná zdravotní péče, jejímž cílem je zajišťovat dosažitelnou a cenově dostupnou zdravotní péči pro každého. WHO také zdůrazňuje význam duševního zdraví a pohody a rovněž řešení neprenosných nemocí a jejich rizikových faktorů, jako je užívání tabáku, konzumace alkoholu, nezdravá strava a nedostatečná fyzická aktivita. Kromě toho se v posledních letech staly vazby mezi ekonomikou zdraví a dobrého života tak důležité, že regionální kancelář WHO pro Evropu zahájila novou evropskou iniciativu ekonomiky dobrého života. Ekonomika dobrého života upřednostňuje zdraví lidí, materiální zabezpečení, sociální soudržnost, bezpečnost a štěstí ve všech vládních investicích a rozhodnutích. Duševní pohoda má pozitivní vliv na zdraví a zmírňuje tlak na zdravotní a sociální služby. V tomto posunu směrem k ekonomice dobrého života může být zdravotnictví vnímáno jako podporovatel a iniciátor změny v celosystémovém přístupu k ochraně a podpoře zdraví a blahobytu pro všechny.

„V posledních letech žijeme v permakrizi, která nesmírně zatěžuje zdraví a kvalitu života každého z nás, zejména pokud jde o rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem. Nástup nových technologií a globální povaha práce vedly ke zvýšeným pracovním nárokům, delší pracovní době a vyšším očekáváním, což může negativně ovlivnit zdraví a spokojenost zaměstnanců. WHO odhaduje, že deprese a úzkost stojí každoročně za ztrátou 12 miliard pracovních dnů. Ve Velké Británii to může pro podniky znamenat náklady až 56 miliard liber. Ekonomické náklady na absenci související se špatným zdravotním stavem a s pracovní neschopností činí pouze ve Velké Británii více než 100 miliard liber ročně. V reakci na to WHO vypracovala pokyny a doporučení na podporu zdravého pracovního prostředí a spokojenosti zaměstnanců,“ říká zvláštní představitelka regionálního ředitele WHO pro ČR Zsófia Pusztai.

Co je trojrozměrné zdraví

„Když hovoříme s tvůrci politik v orgánech EU, organizacích WHO a národními ministry zdravot-



Odborníci se shodují, že mezi základní stavební kameny zdraví patří pravidelný pohyb...

nictví, mnoho z rozhodujících veřejných subjektů vidí v našem odvětví významný potenciál pro veřejné zdraví. Mnoho vlivných aktérů považuje naše odvětví za užitečného a důležitého spojení v boji proti nedostatku tělesné aktivity, sedavému způsobu života a souvisejícím zdravotním problémům. Nyní je na nás jako na průmyslovém odvětví a našich oborových profesních sdruženích, abychom se této příležitosti v nadcházejících letech chopili a maximálně ji využili, což bude vyžadovat správné profesní standardy a standardy pro zařízení, digitální a technologická řešení a sociálně orientovaný přístup dobře zavedeného, vyspělého a profesionálního sektoru. Stejně jako v případě zdraví a kvality života obecně pandemie mnohé z nás naučila, že zdraví nezahrnuje pouze fyzickou stránku. Lidské zdraví a kvalita života jsou vedle tělesného zdraví především také o duševní a sociální pohodě. Zaměstnavatelé v celé Evropě si tuto skutečnost stále více uvědomují, a proto mnoho aktérů v našem odvětví identifikuje významné nové tržní příležitosti v oblasti celostního trojrozměrného zdraví,“ říká Andreas Paulsen, výkonný ředitel EuropeActive. Podle něj je zřejmé, že zaměstnavatelé stále více usilují o to, aby byli vnímáni jako atraktivní pracoviště pečující o své zaměstnance a soupeřící o nejkvalifikovanější lidské zdroje, a proto nabízejí zaměstnancům benefity jako zdravotní a wellness služby, které zvyšují spokojenost na pracovišti. Mnoho zaměstnavatelů si je navíc velmi dobře vědomo lepší celkové spokojenosti a pohody na pracovišti, která pramení z lepšího fyzického, duševního a sociálního zdraví zaměstnanců.

Kde jsou evropští lídři

Přímé srovnání péče o zdraví zaměstnanců napříč Evropou je podle Paulsena obtížné vzhledem k rozdílné povaze vnitrostátních systémů zdravotního pojištění v Evropě, některé vnitrostátní

systémy zdravotního pojištění jsou založeny na zaměstnanosti a jiné systémy jsou plně daňové: „Celkově však údaje nadace Eurofound naznačují, že spokojenost a pohoda na pracovišti je vyšší v severozápadní Evropě, kde se rovnováha mezi pracovním a soukromým životem a podpora zdraví obecně zdají být trvalými prioritami zaměstnavatelů i tvůrců politik. Severozápadní Evropa se obecně vyznačuje velmi nízkou nezaměstnaností, ale také rozsáhlým povědomím veřejnosti o zdraví člověka, ke kterému přispívají dobře zajištěné sektory veřejného zdraví a programy na podporu veřejného zdraví, ale také všeobecný smysl individuální odpovědnosti občanů. Nízká míra nezaměstnanosti v kombinaci s obecně dobře vzdělaným a informovaným obyvatelstvem vede k tomu, že pracovní síla má vysoká očekávání a nároky, pokud jde o podmínky a přínosy pracoviště, včetně přínosů týkajících se zdraví a pohody a rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem. V Česku se dnes diskutují daňové pobídky. Ty mohou nepochybně zlepšit podporu zdraví ze strany zaměstnavatelů, ale rozhodujícími faktory pro významné zlepšení zdraví a pohody při práci v celé zemi se zdají být především trh práce, kde zaměstnavatelé musí být atraktivní pro nábor kvalifikovaných zaměstnanců, národní strategie podpory fyzické aktivity a občané, kteří se cítí přiměřeně zodpovědní a schopní zlepšit své zdraví a duševní pohodu, komplexní vnitrostátní vzdělávání a informace podporující fyzickou aktivitu a zdravý životní styl a národní normy a právní předpisy umožňující zdravou rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem.“

Na složitost srovnání poukazuje i Zsófia Pusztai, když uvádí, že evropská statistika investic zaměstnavatelů do zdraví a spokojenosti zaměstnanců není snadno srovnatelná kvůli rozdílným metodám sběru dat a definicím v jednotlivých zemích a odvětvích. Je však zřejmé, že mnoho zaměstnava-

telů si stále více uvědomuje důležitost investic do spokojenosti zaměstnanců. Investice mohou zahrnovat iniciativy jako programy na podporu zdraví, opatření v oblasti bezpečnosti práce a intervence pro zvládání stresu. V evropském regionu WHO bylo v rámci průzkumu provedeného v letech 2016–2017 Evropskou agenturou pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA) zjištěno, že 79 % zařízení zavedlo alespoň jedno opatření k řešení psychosociálních rizik na pracovišti. Tento průzkum však neposkytuje konkrétní statistiky peněžních investic. Pokud jde o Česko, údajů o investicích zaměstnavatelů do zdraví a spokojenosti zaměstnanců není k dispozici mnoho. Podle zprávy nadace Eurofound z roku 2017 zavedlo 31,2 % českých firem s více než 10 zaměstnanci postupy nebo politiky na podporu rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem, ale konkrétní údaje o investicích nebyly k dispozici.

Zdraví je i chytrý obchodní tah

Buď jak buď, platí, že pro zaměstnavatele v celé Evropě nebylo nikdy jednodušší realizovat a podporovat fyzickou aktivitu a zdravý životní styl na pracovišti a v jeho okolí. Dodavatelé a výrobci digitálních řešení a zařízení nabízejí zaměstnavatelům všech typů a velikostí řešení pro zdraví, fitness a wellness na míru. Pokud však není zajištěno základní chápání přínosů pro blaho zaměstnanců, produktivitu společnosti a veřejné zdraví a není sdíleno zaměstnanci i zaměstnavateli, pak nelze očekávat, že se zdraví a pohoda na pracovišti rychle prosadí a stanou se novým standardem. Prostředí podporující zdraví a pohodu na pracovišti je třeba nejdříve budovat. Měli bychom si uvědomit, že zdraví a pohodu člověka nelze zanechat před vchodem na pracoviště.

„Je zřejmé, že spokojenost pracovníků zvyšuje výkonnost, snižuje fluktuaci zaměstnanců a má pozitivní přínosy pro zaměstnance, zaměstnavatele i celkovou ekonomiku. Výsledkem dobrého duševního zdraví je snížení počtu dnů nemoci o 6 až 9 ročně. Například Dánové s vysokou úrovní duševní pohody měli podle měření v letech 2019 a 2020 v důsledku nemoci výrazně méně absencí ve srovnání s lidmi se špatným nebo nepřilíh dobrým duševním zdravím. Dobré duševní zdraví znamená snížení ztráty produktivity dánského hospodářství o 0,9 až 1,3 miliardy dolarů ročně. Každý nárůst duševní pohody v roce 2019 byl spojen s nižší ztrátou produktivity na osobu v roce 2020 o 105/83 dolarů. A netřeba dodávat, že spokojenost a zdraví pracovníků, kteří dostávají veškerou podporu, je pro obchodní činnost přínosem. Britský Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) podněcuje podniky, aby uplatňovaly politiky důstojné práce, a jeho práce ukázala, že investice do dobrých podmínek pro zaměstnance mohou vést ke zvýšení odolnosti, lepší angažovanosti zaměstnanců, snížení absencí z důvodu nemoci a k vyšší výkonnosti a produktivitě. Když společnosti soutěží o získání dobrých zaměstnanců, hrají při náboru



... a zdravá strava

a udržení dobrých zaměstnanců důležitou roli politiky dobrých pracovních podmínek. Například: když jsou zaměstnanci spokojeni a úspěšní, je o 32 procent menší pravděpodobnost, že budou vyhlížet nebo aktivně hledat jinou práci. A konečně jako zástupce WHO musím zdůraznit, že nesmíme zapomínat na roli, kterou hrají dobré pracovní podmínky v oblasti zdravotní péče. Dobré podmínky pro zdravotnický personál jsou nyní důležitější než kdy jindy – mohou zlepšit bezpečnost pacientů a jsou také důležité pro dlouhodobou produktivitu zdravotnického personálu, kde je řešení problémů vyhoření a udržení personálu klíčové,“ doplňuje Zsófia Pusztai, podle níž nejsou investice do zdraví a spokojenosti zaměstnanců jen morální odpovědností, ale také chytrým obchodním tahem, který

může vést k viditelným přínosům jak pro firmy, tak pro společnost jako celek.

Rumunsko jako příklad

Že Evropa na zdravotní zaměstnanecké benefity sází stále více, může dokumentovat – pro mnohé možná nečekaně – i příklad Rumunska, které po skandinávském vzoru zavádí nový vedlejší benefit: členství zaměstnanců ve fitness si firmy mohou odečíst z daní. Budou tak moci nabízet zaměstnancům kombinované preventivní zdravotní a fitness pobyty jako daňově uznatelný vedlejší benefit. Rumunská poslanecká sněmovna o tom rozhodla v prosinci, když odhlasovala návrh zákona, kterým se doplňuje daňový zákoník a který stanoví, že smíšené členství v preventivních a kondičních zdravotních službách pro zaměstnance budou moci firmy odečíst až do výše ekvivalentu 400 euro ročně na osobu. Bylo to výsledkem parlamentní debaty, v níž se jako poradní zástupce občanské společnosti a podniků angažovala digitální zdravotní platforma SanoPass, součást skupiny MedLife. Jde o průlomové rozhodnutí, což dokazuje i fakt, že odečitatelné a osvobozené od daně bude i předplatné poskytované dětem zaměstnanců nebo jiným vyživovaným osobám. „Zahrnutí přístupu ke sportovním zařízením spolu s přístupem k lékařským službám do stejného předplatného nabízeného zaměstnancům ukazuje silné odhodlání zákonodárce zvyšovat kvalitu života a má obrovský potenciál přispět k udržení zdraví pracující populace,“ prohlásil Andrei Vasile, zakladatel a řídící partner společnosti SanoPass. V Česku si (zatím) o podobném přístupu můžeme nechat jen zdát. Bohužel. Protože pouhé opakování mantry o tom, že se u nás nijak významně neprodlužuje doba kvalitního života ve zdraví, k žádnému jeho prodloužení nepovede. ■

PETR KARBAN

NADAČNÍ FOND AKTIVNÍ ČESKO

Multisektorová platforma Aktivní ČESKO se začala formovat v září 2022, 19. května 2023 byl na stejnojmenném národním summitu slavnostně založen Nadační fond Aktivní ČESKO. Jeho zakladateli jsou Asociace dětské rekreace, Česká asociace Sport pro všechny, Česká komora fitness, Česká obec sokolská, Česká unie sportu, Hospodářská komora ČR, Klub českých turistů, Multisport Benefit, Tomáš Navrátil, OREL, Rada seniorů ČR, Revma Liga Česká republika, VŠTVS Palestra, Svaz obchodu a cestovního ruchu.



Více informací najdete na:
www.aktivnicesko.cz

Zdravý zaměstnanec není náklad, ale investice

POSLECHNĚTE
SI NÁŠ PODCAST



Pro spokojenost zaměstnanců je zcela nezbytná rovnováha mezi pracovním a soukromým životem. Udržet ji pomáhá duševní pohoda, wellbeing a zdraví. To přímo souvisí s pravidelnou fyzickou aktivitou, ale i s kvalitním odpočinkem. V náboru nejlepších talentů tak uspějí především ty firmy, které svým budoucím zaměstnancům nabídnou benefity podporující sport a relaxaci.

Dva dlouhé roky lockdownu vedly k přehodnocení priorit mnoha zaměstnanců, kteří si po čase stráveném mimo kancelář začali uvědomovat důležitost svého psychického a fyzického zdraví. Není proto překvapením, že benefity zaměřené na sport a wellness patří mezi jedny z nejžádanějších na trhu.

„Zaměstnanci v dnešní době považují MultiSport kartu za nezbytnou součást benefitů, které jim zaměstnavatel může nabídnout. Při hledání nové práce je to pro ně jeden z klíčových požadavků. Z našeho průzkumu mezi zaměstnavateli vyplynulo, že 77 procent z nich vnímá MultiSportku jako konkurenční výhodu při náboru nových zaměstnanců. Zavedením tohoto benefitu firmy dokazují, že jim na zaměstnancích záleží a vytvářejí pro ně příjemné prostředí,“ uvádí Miroslav Rech, CEO společnosti MultiSport Benefit.

Pravidelný pohyb má klíčový význam především v sedavém zaměstnání. Pokud chtějí lidé podávat maximální výkon v práci, musí se cítit dobře i ve svém osobním životě. Právě proto je důležité udržet tzv. work-life balance, jehož hlavní složkou je pohyb a relaxace. Ta je naopak důležitá především při fyzicky náročných profesích.

„Jak ukazuje náš průzkum MultiSport Index, sport jako benefit roste na popularitě. Zajímavý je pro 62 procent Čechů a zároveň se umístil na druhé příčce mezi nejžádanějšími benefity, a to hned za více dny dovolené. S benefitem, jako je MultiSport karta, by poté dle výsledků průzkumu více sportovalo 52 procent Čechů, kteří benefity zatím nemají,“ vysvětluje Miroslav Rech.

Investice nejen do zaměstnanců, ale také do firmy

Každá koruna investovaná do zaměstnanců v podobě benefitů, jako je například MultiSport karta, se v konečném důsledku firmě násobně vrátí. Benefity usnadňují nábor a dokládají důležitost prevence a zdraví. Snižují náklady spojené s náborem, fluktuací či adaptací nováčků. Pomáhají zvyšovat výkon a kvalifikaci a v neposlední řadě pomáhají budovat loajalitu a spokojenost.

„Nabídkou benefitů cílených na wellbeing zaměstnavatelé nejen že uznávají důležitost zdraví v osobním životě svých zaměstnanců, ale také investují do své společnosti. Pohyb a aktivní životní styl mají příznivý vliv na celkovou pohodu a spokojenost lidí. To se



Foto: archiv MultiSport Benefit, s.r.o.

2/3

Čechů se považují
za sportovce

1/2

Čechů platí
na sportovištích více

Více než

50 %

Čechů ovlivnila
ve financování
pohybu aktuální
ekonomická situace

58 %

Čechů by uvítalo
(vyšší) příspěvek
na sport, aby se
hýbali častěji

Sport jako benefit
stále nemá

63 %

Čechů, přitom by

1/2

z nich s tímto
benefitem
sportovala více

Léčba stresu z pracoviště

Pohyb a sport jsou skvělé nástroje prevence a odbourávání stresu. Pravidelná fyzická aktivita pomáhá k lepší duševní pohodě a zvládání stresu, které představují nejdůležitější motivaci Čechů sportovat. Z výsledků průzkumu MultiSport Index vyplynulo, že právě snaha cítit se dobře je pro 66 % respondentů hlavním důvodem, proč se hýbou. Dalším 48 % z nich pomáhá pohyb snižovat stres.

„Poskytování sportovních výhod zaměstnancům je projevem závazku přispívat k jejich duševní pohodě, podporovat pozitivní pracovní prostředí a snižovat úroveň stresu na pracovišti. To následně může vést k větší spokojenosti s prací, většímu soustředění a vyšší produktivitě. Investováním do benefitů tak zaměstnavatelé vytvářejí kulturu pohody, což v konečném důsledku vede k celkovému úspěchu organizace,“ uvádí na závěr Miroslav Rech. ■

MIROSLAV RECH, CEO MultiSport Benefit, s.r.o.

pak pozitivně promítá do pracovního života. Zdraví zaměstnanci jsou produktivnější, čerpají méně nemocenské a vynakládají méně prostředků na zdravotní péči, což zaměstnavatelům přináší výrazné úspory nákladů,“ vysvětluje Miroslav Rech.

MultiSport

AQUAPALACE BALNEO & MEDICAL

Pobyty pro zdraví a prevenci

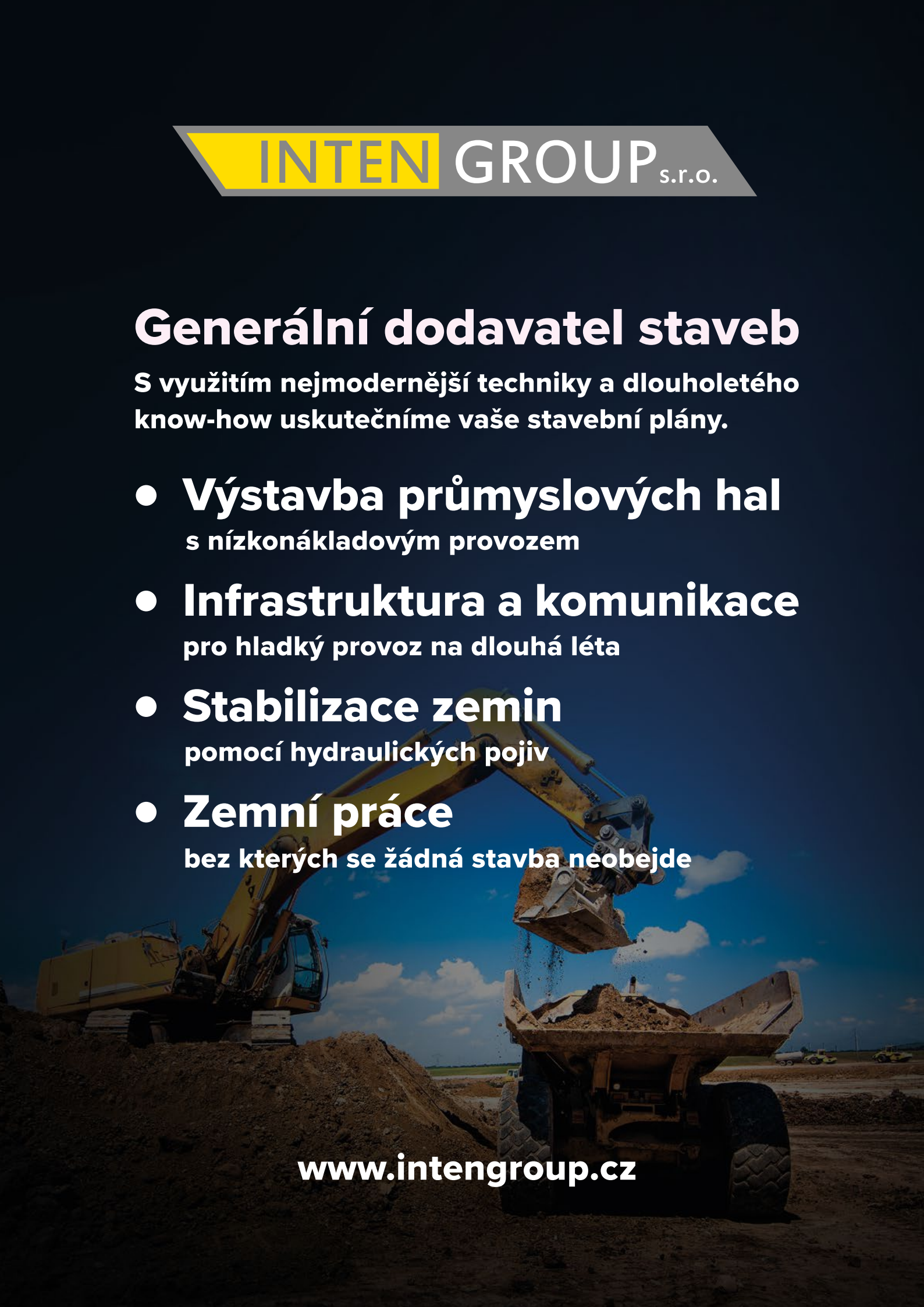


Generální dodavatel staveb

S využitím nejmodernější techniky a dlouholetého know-how uskutečníme vaše stavební plány.

- **Výstavba průmyslových hal**
s nízkonákladovým provozem
- **Infrastruktura a komunikace**
pro hladký provoz na dlouhá léta
- **Stabilizace zemin**
pomocí hydraulických pojiv
- **Zemní práce**
bez kterých se žádná stavba neobejde

www.intengroup.cz

A yellow excavator is shown in the process of loading a large dump truck with soil. The excavator's arm is extended, and its bucket is dumping a load of earth into the truck's bed. The scene is set at a construction site with a clear blue sky and some clouds. In the background, other construction equipment and a flat landscape are visible.