

KOMORA

SPECIÁL



ZDRAVÍ & FIRMY 2025

FIRMY
A PREVENCE

TECHNOLOGIE
PRO ZDRAVÍ

NOVÉ
METODY



Foto: David Kraus a archiv Ensana

Prevence je růstový mindset

S Petrou Bailey, viceprezidentkou společnosti Ensana, o proměnách lázeňství, o roli a nabídce lázní v systému zdravotní prevence i o propojení vědy s tradičním lázeňstvím a moderními diagnostickými postupy.

Jaká je z vašeho pohledu role lázní v systému primární preventivní zdravotní péče?

Lázeňská péče představuje významný pilíř primární prevence, zejména pokud se integruje s funkční medicínou a personalizovaným přístupem k pacientům. V Ensaně aktivně propojujeme přírodní léčivé zdroje s moderními diagnostickými a preventivními nástroji. Naše dlouhodobé úsilí směřuje k tomu, aby se lázně staly uznávaným partnerem zdravotních systémů v oblasti prevence chronických onemocnění a podpory zdravého životního stylu.

Jak konkrétně se tato role projevuje u vás v Ensaně?

Ensana rozvíjí koncept prevence díky silné síti lázeňských zařízení a důrazu na zdravý životní styl, včetně

pohybu, výživy a duševní rovnováhy. Naše programy jsou navrženy tak, aby včas rozpoznaly rizikové faktory, posílily odolnost klienta a pomohly snížit pravděpodobnost vzniku civilizačních nemocí. Věříme, že prevenci je třeba chápat jako každodenní proces péče o tělo i mysl, nikoliv jako jednorázový zásah.

Lázně ovšem mají nezastupitelnou úlohu i v sekundární a terciární prevenci...

Sekundární a terciární prevence jsou důležitými pilíři našeho léčebného přístupu. Zaměřujeme se na klienty, kteří již prodělali onemocnění, nebo jsou ohroženi jeho návratem. Prostřednictvím rehabilitačních programů, lázeňských procedur a cílené edukace pomáháme obnovit fyzickou i psychickou rovnováhu, zmírnit

NAŠE DLOUHODOBÉ ÚSILÍ SMĚŘUJE K TOMU, ABY SE LÁZNĚ STALY UZNÁVANÝM PARTNEREM ZDRAVOTNÍCH SYSTÉMŮ V OBLASTI PREVENCE CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ A PODPORY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.

Mgr. Petra Bailey, MBA

Viceprezidentka a zakládající člen společnosti Ensana.

Vystudovala magisterské studium práva a absolvovala Leadership Course na Harvard University. V roce 2022 dokončila studium, MBA na Cambridge a aktuálně završuje doktorské studium práva, které propojuje s oblastí medicíny. Hovoří česky, slovensky, anglicky, německy, polsky, domluví se i francouzsky.

Od roku 2005 do roku 2017 žila v Irsku a v USA, kde působila na vedoucích pozicích společností v nejrušnějších odvětvích, například ve farmaceutickém průmyslu ve společnosti Pfizer.

Ve společnosti Ensana odpovídá za strategický rozvoj a řízení firmy, a zároveň za celou oblast medicíny a zdravotní péče napříč skupinou, včetně implementace odborných protokolů. Ve své práci se zaměřuje na propojení vědy s tradičním lázeňstvím a moderními diagnostickými přístupy.

Moderní přístupy k léčbě a prevenci, které rozvíjí, propojují tradiční lázeňské metody s nejnovějšími poznatky v oblasti medicíny, funkční medicíny a zdravotní péče. Jejím cílem je poskytovat klientům komplexní a personalizovanou péči, která odpovídá současným standardům a očekáváním.

Petra je ambasadorkou Longevity a retreat programů.

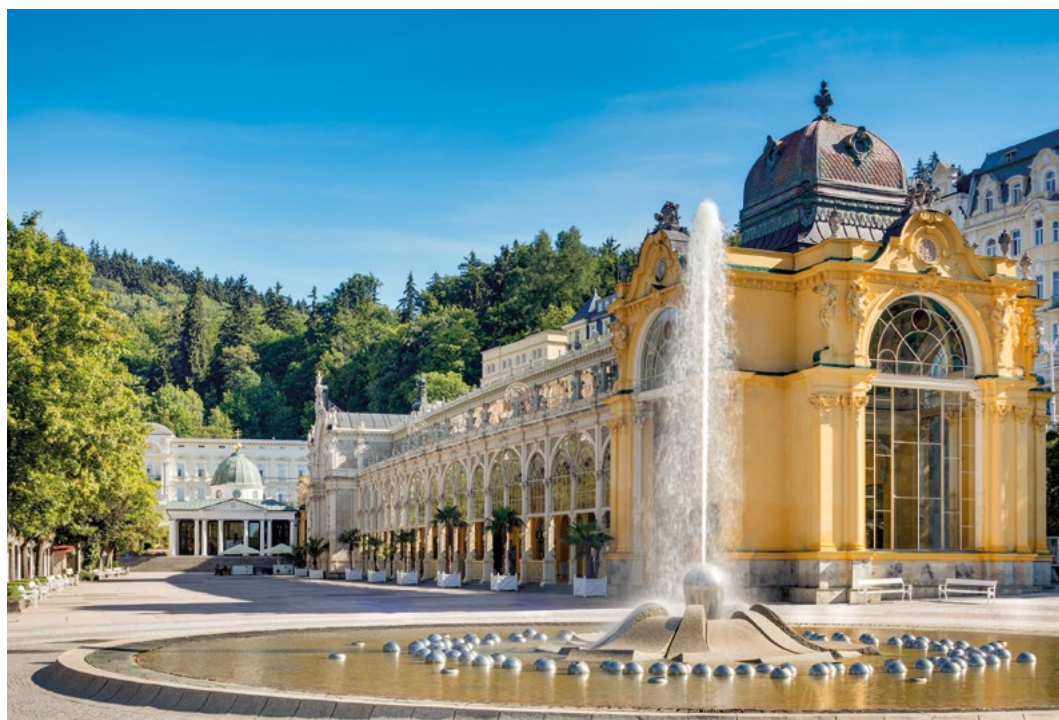


Foto: Archiv ENSANA

TATO TECHNOLOGICKÁ INOVACE UMOŽŇUJE PŘESNĚJI CÍLIT LÉČBU NA INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBY KAŽDÉHO KLIENTA. SPOJENÍ VĚDY A PŘÍRODY VYTVÁŘÍ NOVÝ STANDARD EFEKTIVITY V OBLASTI PREVENCE I REGENERACE.

následky onemocnění a podpořit návrat do běžného života. Využíváme přitom jak tradiční přírodní metody, tak moderní diagnostiku a vědecké poznatky.

Jak moderní technologie ovlivňují lázeňství?

Lázeňství dnes prochází výraznou transformací díky moderním technologiím. Ensana využívá nejnovější přístrojové vybavení nejen k léčbě, ale také k diagnostice a časně detekci závažných, hlavně civilizačních onemocnění, a současně zavádí personalizované zdravotní programy vycházející z nejnovějších vědeckých poznatků. Tato technologická inovace umožňuje přesněji cílit léčbu na individuální potřeby každého klienta. Spojení vědy a přírody vytváří nový standard efektivity v oblasti prevence i regenerace.

Máte nabídku lázeňských pobytů v několika zemích. Co Ensana konkrétně může nabídnout v České republice?

V České republice se Ensana zaměřuje na Mariánské Lázně, které jsou dlouhodobě jednou z nejvyhledávanějších lázeňských destinací. Mezi klíčové hotely v této lokalitě patří Nové Lázně, Hotel Hvězda, Grandhotel Pacifik a Centrální Lázně. Tyto hotely poskytují širokou škálu léčebných, relaxačních a preventivních programů, které využívají minerální prameny, přírodní CO₂ plyn, rehabilitační terapii i přírodní zábaly. Jsem moc ráda, že se mi s týmem v Mariánských Lázních podařilo nově spustit post-onkologický program s názvem Oncology Recovery Retreat, který se zaměřuje na klienty po ukončení onkologické léčby. Tento specializovaný

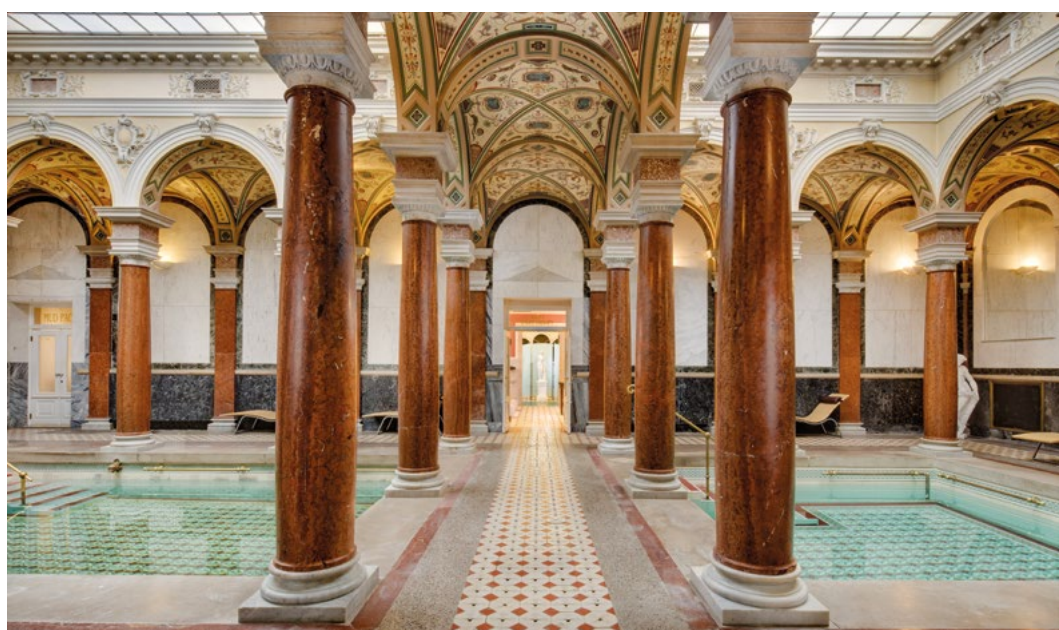




Foto: 2X archiv ENSANA



program podporuje regeneraci organismu, psychickou pohodu a návrat k plnohodnotnému životu prostřednictvím odborně vedených procedur.

A jaká je vaše nabídka pro české klienty v zahraničí?

Čeští klienti mohou využít nabídku i v zahraničních destinacích skupiny Ensana. Na Slovensku dominují Piešťany, kde nabízíme lázeňské pobyty v ikonických hotelech Thermia Palace a Esplanade. V této lokalitě patří mezi vlajkové programy například Parkinson Spa Recovery, který je zaměřen na pacienty s neurologickými obtížemi a zahrnuje komplexní balneoterapii, fyzioterapii i nutriční podporu. V Maďarsku se klienti mohou obracet na hotely v Hévízu, kde využíváme léčivou sílu termálního jezera. Bulharská destinace Aquahouse ve Varně nabízí kombinaci mořského klimatu a termální vody s wellness zázemím. V současnosti se zároveň připravuje vstup značky Ensana do Itálie, Německa a do Saudské Arábie,

což rozšiřuje možnosti i pro českou klientelu, která hledá kvalitní péči v atraktivních evropských destinacích.

Je zřejmé, že v primární prevenci mohou efektivně zafungovat firmy. Zaměřujete se na firemní programy?

Ensana nabízí firmám komplexní programy zaměřené na zdraví zaměstnanců a prevenci syndromu vyhoření. Tyto programy zahrnují diagnostiku, relaxační procedury, workshopy zaměřené na duševní zdraví a celkovou regeneraci. Spolupracujeme například s platformou Pluxee, v níž jsou lázeňské pobyty využívány jako zaměstnanecký benefit. Naše přístupy se opírají o dlouhodobě ověřené postupy a reflektují aktuální potřeby moderní pracovní síly v oblasti wellbeingu. Prevence je zkrátka růstový mindset. ■

Valerie Saara

Ensana

Největší evropská skupina specializující se na lázeňství. Provozuje lázně v několika zemích, v Česku, Maďarsku, Spojeném království, Bulharsku, Rumunsku a na Slovensku. Nabízí léčebné lázeňské i wellness pobyty na bázi přírodních léčivých zdrojů a integraci nejnovějších poznatků medicíny.

Více info na

www.ensanahotels.com

KarlovyVARY°

VARY° ZDRAVÍ TĚLO I DUŠI

Více než 90 % místních obyvatel věří v léčivou sílu karlovarských minerálních pramenů.

Účinnost pramenů potvrzuje lékařská studie, kterou realizoval Institut lázeňství a balneologie v roce 2022. Tato studie prokázala po třítydenní pitné kúře zlepšení ztukovatění jater u 64 % účastníků.

 ilab

karlovyvary.cz



Karlovarský kraj
zivykraj.cz

Wellness...

v srdci evropského lázeňství

Česká republika versus svět

Role firem v systému zdravotní prevence

Zdravotní prevence představuje základní pilíř moderní zdravotní politiky – cílem je předcházet vzniku nemocí, podporovat zdravý životní styl a včas odhalovat zdravotní rizika. Důvod je zřejmý: I při stále se zvyšujících nákladech je prevence vždy levnější než následná léčba. O dopadu na kvalitu života ani nemluvě.



V posledních desetiletích se význam prevence stále více zdůrazňuje v souvislosti se stárnutím populace, nárůstem chronických onemocnění a rostoucími náklady na zdravotní péči. Česká republika se v oblasti prevence posouvá vpřed, avšak v porovnání

s nejvyspělejšími zeměmi světa stále čelí některým výzvám. Významnou roli v systému prevence mohou sehrávat také firmy, které zaměstnávají velkou část populace.

Zdravotní prevence v České republice

Český systém zdravotní prevence je založen na zákonem stanovených preventivních prohlídkách hrazených ze zdravotního pojištění. Dospělí mají nárok na preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za dva roky, ženy na gynekologickou prohlídku jednou ročně a děti v přesně stanovených intervalech. Kromě toho jsou realizovány státem garantované screeningové programy zaměřené na civilizační choroby, například na karcinomy prsu, děložního hrdla, tlustého střeva a konečníku. Přestože síť těchto programů je poměrně hustá a jejich počet se neustále rozšiřuje, účast populace v jednotlivých screeningových programech často nedosahuje doporučených hodnot, které se v nejvyspělejších

Zdravotní prevence se dělí na tři úrovně:

- 1. Primární prevence** – zaměřuje se na předcházení vzniku onemocnění (např. očkování, podpora pohybu a zdravého stravování nebo nekuřáctví).
- 2. Sekundární prevence** – cílem je včasný záchyt onemocnění nebo jeho rizikových stavů (např. screeningové programy, preventivní prohlídky).
- 3. Terciární prevence** – zaměřuje se na minimalizaci dopadů již vzniklých onemocnění a prevenci komplikací (rehabilitace, edukace pacientů).

zemích pohybují přes 70 %. V ČR je například v případě screeningu karcinomu prsu účast žen kolem 60 %, u kolorektálního karcinomu ještě nižší.

V posledních letech je věnována pozornost i prevenci kardiovaskulárních onemocnění, diabetu a dalších chronických chorob. Významným problémem zůstává vysoký výskyt rizikových faktorů, především kouření, nadměrná konzumace alkoholu, nízká fyzická aktivita a nezdravá strava.

Srovnání s nejvyspělejšími zeměmi

Země jako Švédsko, Dánsko, Norsko, Nizozemsko, Kanada či Japonsko patří dlouhodobě mezi státy s nejlepším zdravotním stavem populace, vysokou průměrnou délkou života a nízkými hodnotami nemocnosti a úmrtnosti na civilizační choroby. Významným faktorem je systematický přístup k prevenci.

Například ve Skandinávii existuje velmi propracovaný systém zdravotní výchovy již od dětství, důraz na pravidelnou fyzickou aktivitu a dostupnost zdravých potravin. Screeningové programy jsou samozřejmostí a účast v nich je vysoká díky efektivnímu zvaní a připomínání prostřednictvím digitálních systémů. V Nizozemsku je běžné, že firmy aktivně podporují zdraví zaměstnanců – nabízejí pravidelné zdravotní prohlídky, kurzy zdravého životního stylu a podporují sportovní aktivity. Kanada klade důraz na komunitní prevenci, zapojení veřejnosti a osvětu. Japonsko je známé svým důsledně propracovaným modelem sledování zdravotního stavu zaměstnanců, kde firmy povinně organizují zdravotní prohlídky a často zajišťují i následná opatření.

Významné rozdíly a inspirace pro ČR

Podíl zdravotnictví na prevenci – v ČR zůstává role zdravotnictví dominantní, avšak v nejvyspělejších státech je větší důraz na mezioborovou spolupráci (školství, komunální sféra, firmy).

Motivace a edukace – v zahraničí je vyšší důraz na edukaci, motivaci a individuální přístup. Komunikační kampaně jsou trvalé, kreativní a využívají i moderních technologií (aplikace, SMS upomínky, gamifikace).

Role firem – v ČR je role firem v prevenci stále spíše okrajová, přestože zaměstnavatelé mají možnosti, jak pozitivně ovlivnit zdraví svých zaměstnanců. Aktivní zapojení do prevence je přitom pro firmy ekonomicky výhodné: Snižuje nemocnost, zvyšuje pracovní spokojenost a produktivitu, eliminuje fluktuaci a podporuje loajalitu zaměstnanců. Firemní prevence přináší i pozitivní image a napomáhá přilákat a udržet kvalitní pracovní síly. Vizionářské firmy proto programy podpory zdravotní prevence nabízejí nejen svým zaměstnancům, ale i jejich rodinným příslušníkům.

Možnosti účasti firem v systému zdravotní prevence

Většina dospělé populace tráví velkou část dne v zaměstnání. Pracoviště je tedy ideálním místem pro realizaci preventivních aktivit. Význam firem v prevenci zahrnuje několik rovin:

Pravidelné zdravotní prohlídky

Zákoník práce stanovuje povinné pracovnělékařské prohlídky, ale firmy mohou (a v zahraničí často také rea-

Možnosti podpory firem a jejich motivace ke zdravotní prevenci

- **Legislativní stimuly**
Zvýhodnění firem, které investují do zdraví zaměstnanců (daňové odpočty, granty).
- **Metodická podpora a sdílení best practices**
Vzory úspěšných programů, školení pro HR a management
- **Spolupráce s pojišťovnami**
Bonusy pro firmy a zaměstnance za účast v preventivních programech, sdílení anonymizovaných dat o zdraví populace
- **Osvěta a kampaně**
Celonárodní kampaně s důrazem na přínos firemní prevence

lizují) nadstandardní preventivní vyšetření (např. screening onkologických onemocnění, kardiovaskulárních rizik, očkování).

Programy podpory zdraví

Firemní wellness programy zahrnují přednášky, workshopy, zdravé stravování v jídelnách, možnost cvičení na pracovišti, soutěže ve zdravém životním stylu apod. Tyto aktivity zvyšují povědomí zaměstnanců o prevenci a motivují je ke zdravému chování.

Podpora duševního zdraví

Duševní zdraví je stále více v centru pozornosti. Nejvyspělejší firmy nabízejí psychoedukační programy, workshopy zvládání stresu, možnost anonymní konzultace s psychologem či flexibility v práci.

Flexibilita pracovních podmínek

Možnost práce z domova, flexibilní pracovní doba, podpora pohybu (například zázemí pro cyklisty, sportovní aktivity během pracovní doby) jsou v západních zemích běžné a přispívají ke snižování stresu i civilizačních onemocnění.

Finanční participace na preventivních opatřeních

Zaměstnavatelé v některých zemích přispívají zaměstnancům na sportovní aktivity, očkování, preventivní vyšetření nebo zdravé potraviny.

Firemní kultura a leadership

Ve firmách, kde vedoucí pracovníci jdou příkladem ve zdravém životním stylu, je účast zaměstnanců v preventivních aktivitách významně vyšší. Zdravotní prevence v ČR má potenciál být na úrovni nejvyspělejších zemí světa, prostor pro zlepšení je však zejména v mezioborové spolupráci, motivaci populace a v aktivním zapojení firem. Inspirace ze zahraničí ukazuje, že firmy mohou být inovátory a hybateli změn v oblasti prevence. Stát by proto měl motivovat a podporovat zaměstnavatele k většímu zapojení do péče o zdraví zaměstnanců. Což se, bohužel, neděje. I prostor zdravotních pojišťoven pro prevenci je legislativou značně omezen. Komplexní, moderní a efektivní systém prevence je přitom cestou nejen k lepšímu zdravotnímu stavu obyvatel, ale i k vyšší konkurenceschopnosti a k lepším výsledkům české ekonomiky. ■

Valerie Saara

Bariéry a výzvy zdravotní prevence v ČR

- Nízká motivace zaměstnanců i zaměstnavatelů (zčásti kvůli absenci přímého ekonomického benefitu, protože zdravotní péči hraří stát).
- Nedostatek osvěty a informací o možnostech firemní prevence.
- Obavy z narušení soukromí zaměstnanců.
- Nedostatečná legislativní a daňová podpora (například zvýhodnění prevence pro firmy v daňovém systému).



Foto: archiv Tomáše Zimou

Správná cesta ke zdraví

S profesorem Tomášem Zimou o moderních diagnostických metodách, roli firem v oblasti zdravotní prevence, vědomé cestě ke zdraví a veganských burgerech.

Co jako lékař považujete za největší problém nebo největší riziko, pokud jde o obecné zdraví populace v České republice?

Životní styl, nejsme zrovna národem sportovců nebo lidí, kteří vyznávají aktivní pohyb. Obrovský problém představuje u dětí. Dětská obezita, dětské nehýbání se, dětské nesportování a nesportování mladých, to je velmi špatný základ. Z toho budou pramenit komplikace, až jim bude 40, 50, 60 a více. To vidím z hlediska zdravotního systému jako velký problém. Mnozí rodiče berou jako vítězství, když dítě nemusí cvičit, když má omluvku z tělocviku. To je chyba. Pak strava. Člověk je všežravec, má jíst pestrou stravu. To znamená vzít si maso, vzít si zeleninu, vzít si rybu a podobně. Bohužel, často lidé podléhají různým reklamám. Největší problém v tomto ohledu jsou samozřejmě ultra připravené potraviny. Co asi musí obsahovat hotové jídlo, které má 14 dní vydržet v ledničce? Do potravin průmyslově vyráběných se dává řada stabilizujících látek, aby vydržely co nejdéle a vypadaly přitom co nejlépe. To je příklad masných produktů, které musí být nakrmeny antioxidanty, protože hemoglobin, červené krevní barvivo, se dále rozkládá. Dlouhodobá kumulace řady chemických látek přidávaných do potravin se může podílet na vzniku

ku třeba nádorových onemocnění, která se objevují stále v mladším věku.

Je to zajímavé – všichni víme, že zdaleka největším problémem stravy jsou vysoce průmyslově zpracovávané potraviny, ale trendem je veganský burger a rostlinné maso...

To je samozřejmě extrém. Co se asi musí se sójou stát, aby z ní bylo „maso“. Zastávce takových trendů bych poslal na exkurzi do chemiček. Nemám nic proti vegetariánství, ale nerozumím tomu, proč vegetarián chce, aby mu ze sóji vyrobili párek nebo sýr. Osobně bych se velmi zajímal o soupis chemikálií, které jsou k takové výrobě potřeba. Jedná se o chemickou výrobu a ty chemikálie takový vegetariánský milovník burgerů dostává do těla. A samozřejmě řada těch látek se v těle kumuluje a kumulativní dávka za delší dobu určitě nebude v bezpečných mezích.

Medicína kráčí v posledních letech obrovskými kroky kupředu a jedna z oblastí, která se zrychluje úplně neuvěřitelně, je diagnostika. Dnes už diagnostické metody mohou odhalit nemoc často mnohem dříve, než se objeví první příznaky...

Ano, je to jedna z priorit moderního zdravotnictví, preventivní medicína, protože včasná diagnóza je základ úspěšné léčby. Člověk nic necítí, cítí se v pořádku, ale přitom už na základě určitých testů lze odhalit, že by měl něco změnit nebo se léčit. Je to tím důležitější, že řada nemocí, alespoň v tom prvním stadiu, vůbec nebolí. A je přirozeností člověka, že když ho nic nebolí, k lékaři nejde. Proto jsou pravidelné preventivní prohlídky tak důležité.

Máme v Evropě poměrně oceňovaný systém preventivních programů a screeningů, ale jejich využití je relativně nízké. Proč?

Roli bezpochyby hraje i strach – půjdu na vyšetření a něco mi najdou. Chybí větší edukace a propagace těchto programů. Jsou, ale určitě by jich mělo být víc. Je důležité nepodcenit nic už v mládí a ve středním věku. Mladší lidé mají často pocit, že když sportují, žijí zdravě a nic je nebolí, není třeba chodit k doktorovi. Ale ono to tak není. Z hlediska prevence a kvality života je právě potřeba, abychom šli k lékaři, i když nám nic není, abychom chodili na pravidelné preventivní prohlídky, pečovali o své zdraví a o svém zdravotním stavu věděli co možná nejvíce a mohli sledovat, jak se mění. To je správná cesta ke zdraví a k dlouhému životu ve zdraví.

Konají zdravotní pojišťovny v tomto směru dost?

Je to spíš otázka celkové zdravotní politiky než pojišťoven jako takových. Ty mají své limity. Hodnotím v tomto smyslu kladně, že se připravuje novela vyhlášky o všeobecných preventivních prohlídkách, kde se rozšiřuje frekvence vyšetření, a hlavně se začíná vyšetřovat dříve. Třeba lipidy se budou kontrolovat ve 25 či 30 letech věku a pak každé čtyři roky a později každé dva. Zatímco dříve to bylo po deseti letech. To znamená vyšší pravděpodobnost včasného zachycení onemocnění. Podobně vyšetření albuminu a kreatininu v moči, které ukazuje, jak jsou na tom ledviny. V poslední době se zvyšuje srdeční selhávání, na to je velmi dobrým parametrem vyšetření natriuretických peptidů (BNP, NT-proBNP). Cílem těchto preventivních prohlídek je včasné vyhledávání nemocných či rizikových osob, aby se na jejich zdravotní problém přišlo co nejdříve. Samozřejmě to zvyšuje náklady na prevenci, ale na druhé straně včasné zachycení nemoci ve svých důsledcích zlepšuje život pacienta a snižuje náklady na léčbu, protože ta je na počátku levnější, než když se nemoc rozvine do závažného stavu.

Existuje nějaká studie, která by porovnávala právě tu finanční efektivitu?

Těch studií je celá řada. Uvedu příklad: u aterosklerózy, tedy ucpávání cév, je jednoznačně prokázán efekt podávání statinů – zlepšují kvalitu života pacienta, snižují riziko vzniku infarktu nebo mrtvice a de facto prodlužují život. Data pro jednotlivé diagnózy jsou. Stejně je známo, že když se začnete včas léčit třeba s cukrovkou, která nebolí, tak dnešní medicína dokáže celý proces diabetu zpomalit nebo zastavit a tím eliminuje riziko komplikací cukrovky, jako je uzavírání cév na nohou, poškození ledvin a až oslepnutí.

Jak mohou k lepší situaci přispět firmy? I ony mají totiž zájem na zdraví svých zaměstnanců.

Nejlepším příkladem jsou firmy, velké i menší, které si to už uvědomily a dbají o zdraví svých zaměstnanců, proaktivně je motivují k účasti v preventivních programech a často spolupracují s lékaři, které mají nasmlouvány. Mohou poskytovat zaměstnancům různé benefity pro lázeňské a rekondiční pobyty, mohou si připravit aktivní pohybové programy, zaměřené třeba i podle charakteru práce na rizikové partie, těch možností je celá řada... Velké firmy si na to dnes už najímají dokonce pracovníky na personálním oddělení, kteří se mají starat o fyzické i duševní zdraví zaměstnanců. Role zaměstnavatelů je v tomto ohledu nesmírně široká, mohou péči o zdraví promítnout i do bonusových programů a motivovat třeba i ke změně životního stylu.

Může si zaměstnavatel udělat třeba smlouvu přímo s nějakou společností, která nabízí laboratorní testy?

Může, ale bez lékaře to postrádá smysl. Vždycky musí na konci být někdo, kdo výsledky testů zhodnotí. Tedy lékař. Důležitá je totiž interpretace laboratorních výsledků a následná opatření. V každém případě platí, že firmy mohou sehrát ve zdravotní osvětě a prevenci velmi pozitivní roli. A je to i v jejich zájmu, protože zdravý a spokojený zaměstnanec firmě poskytne rozhodně víc než nemocný.

Je na silnější roli firem v zapojení do zdravotní prevence náš systém vůbec připraven? Je veřejným tajemstvím, že řada limitů, které lékaři i laboratoře mají, je vyčerpána dříve než na konci roku...

To je zajímavá otázka. Laboratorní vyšetření odhalí za relativně malý objem peněz v řádu desetikorun i velmi závažné nemoci. V rozpočtu pojišťoven se jako laboratoře pohybujeme kolem 3,7 % veškerých nákladů. A stále jsme vystavováni tlaku v rámci úhradových mechanismů na snižování nákladů. Na straně druhé je tu nová evropská direktiva, která náklady zvyšuje. Ministerstvo přijalo vyhlášku, že řadu laboratorních metod budeme předávat do centrálního registru. Systémově je to v pořádku, ale samozřejmě všechno něco stojí a toto bude každou laboratoř stát desítky tisíc korun na úpravách systémů a nastavení procesů. Jinými slovy, jsme pod velkým tlakem, a pokud to přesáhne určité meze, k nimž se v tuto chvíli blížíme, tak to bude pro pacienty špatné. Takže ano, může nastat situace, že firmy začnou zaměstnance motivovat, ale systém nebude mít kapacitu...

A nelze v rozpočtech zakalkulovat právě to, že zvýšení nákladů na prevenci sníží náklady na léčbu a že ve výsledku to bude znamenat úsporu?

Objem potřebného navýšení, o kterém se případně bavíme, by představoval desetiny procenta, takže věřím, že v případě skutečného převisu poptávky nad kapacitami by to bylo řešitelné. Větší příklon k prevenci bychom si přece měli přát všichni. ■

Petr Karban

Z HLEDISKA PREVENCE A KVALITY ŽIVOTA JE PŘÁVĚ POTŘEBA, ABYCHOM ŠLI K LÉKAŘI, I KDYŽ NÁM NIC NENÍ, ABYCHOM CHODILI NA PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY, PEČOVALI O SVÉ ZDRAVÍ A O SVÉM ZDRAVOTNÍM STAVU VĚDĚLI CO MOŽNÁ NEJVÍCE A MOHLI SLEDOVAT, JAK SE MĚNÍ.

Ještě vaše firma nesportuje? Aktivní ZÁŘÍ je nejlepší měsíc, kdy to změnit **Pohybem k nižší nemocnosti zaměstnanců a vyšším ziskům**

Zdá se to být jednoduchá úměra: zdraví zaměstnanci = zdravá firma. Jenže jak se z téhle rovnice dělá realita v běžném pracovním týdnu? Právě i toto řeší celorepubliková kampaň Aktivní ZÁŘÍ Nadačního fondu Aktivní ČESKO, který mimo jiné pomáhá rozhýbat zaměstnance, firemní kulturu i celou společnost.

Nadační fond Aktivní ČESKO

Multisektorová platforma propojující stát, odborníky, firmy i neziskové organizace s cílem zvýšit množství pravidelného pohybu v Česku. Podporuje osvětu, vzdělávání a změny v prostředí, které lidem umožní aktivní životní styl. Jeho hlavní iniciativou je Aktivní ZÁŘÍ, celonárodní kampaň na podporu pohybu a zdravého životního stylu.



Foto: archiv NF AKTIVNÍ ČESKO

A přináší k tomu i tvrdá čísla: pravidelný pohyb by České republice každoročně ušetřil až 34 miliard korun, a to především díky snížené nemocnosti, nižším ztrátám produktivity i sníženým nákladům na léčbu chronických onemocnění.

Co říkají data? A proč by to mělo zajímat právě vaši firmu?

V červnu publikovaná studie společnosti Deloitte s názvem Ekonomické dopady pohybových aktivit v České republice, zadaná Národní sportovní agenturou, přináší zásadní fakta, která se týkají nejen zdravotního systému, ale i každodenního fungování firem.

Odborným garantem této studie je Nadační fond Aktivní ČESKO, který sdružuje zástupce sportovních svazů a organizací, osobnosti z veřejného života, představitele státní správy, akademické obce i firemního sektoru. Díky této různorodé struktuře propojuje fond odborné znalosti, praktické zkušenosti a podporu v celé společnosti, včetně pracovního prostředí.

A co studie říká konkrétně?

- Zaměstnanec, který se pravidelně hýbe, je až o 12 % produktivnější.
- Firmy přicházejí kvůli nemocem z nedostatku pohybu o 15 miliard korun ročně.
- Pravidelný pohyb by mohl zabránit více než 17 000 předčasných úmrtí ročně.

Jinými slovy: Pohyb v práci není „zbytečný“ wellness, je to strategická investice.

Již 30 minut přirozeného pohybu denně výrazně snižuje riziko chronických onemocnění, zvyšuje odolnost vůči stresu a podporuje mentální výkonnost. A když se takto začne hýbat celý tým? Účinek se násobí.

Firmy, které pohyb podporují, ať už aktivními pauzami, podporou sportu, zdravým prostředím, nebo motivací v týmech, mají nejen zdravější zaměstnance, ale i nižší fluktuaci a lepší pracovní morálku.

„Pravidelný pohyb je nejučinnější a současně nejvíce podceňovaná součást péče o zdraví. V naší zemi všichni ví, že by se měli více hýbat, ale reálně se pravidelně hýbe jen zlomek populace. Přitom právě nedostatek pohybu patří mezi hlavní příčiny civilizačních onemocnění. Pohyb také přináší dobrou energii, vytváří komunitu a posiluje kreativitu v týmu. Investice do pravidelného pohybu svých zaměstnanců se každému zaměstnavateli prostě vyplatí,“ dodává viceprezidentka Hospodářské komory Jana Havrdová.

Pohyb jako součást firemní DNA

Zdravý pohyb se dnes stává pomalu přirozeným standardem chytré firemní kultury. Zaměstnanci nečekají jen slevu do fitness centra nebo koutek s ovocem. Moderní zaměstnanci chtějí prostředí, které je aktivní, podporující a přirozeně zdravé. A firmy, které to pocho-pily, už sklízí výsledky:

- nižší nemocnost a počet sick days;
- vyšší spokojenost zaměstnanců;
- lepší HR značka a retenční strategie;
- aktivnější a spolupracující týmy.

Září, kdy se firmy rozhýbou

Nečekejte na Nový rok. Nejlepší čas začít je právě celorepubliková kampaň Aktivní ZÁŘÍ, která letos odstartuje 4. 9. v Praze u Písecké brány a poběží celý měsíc. Do kampaně se může zapojit každá firma, ať už jste malý tým, výrobní hala, nebo velká kancelářská budova.

Nadační fond Aktivní ČESKO připravil pro zaměstnavatele manuál Aktivní FIRMA, který obsahuje inspiraci a návod, jak svou firmu a firemní kolektiv zapojit do měsíční kampaně. Manuál naleznete na stránkách aktivnicesko.cz.

Podpora pohybu na pracovišti nemusí znamenat stavbu tělocvičny nebo nákup drahých benefitních programů. Začněte tam, kde to má efekt a kde to může být i zábava:

- Zaveďte krátké aktivní pauzy během dne, třeba 5 minut každé dvě hodiny. Protažení, dřepy nebo krátká chůze rozhýbou tělo i mozek.
- Zorganizujte firemní krokovou výzvu, stačí aplikace v mobilu a chuť se zapojit.
- Vyhlaste „den bez výtahu“ nebo „poradu na nohou“, přirozený pohyb bez nutnosti převlékat se do sportovního.
- Podporujte docházku do práce pěšky či na kole, pomůže označené místo pro kola nebo soutěž „kdo přijde nejvíc dní po svých“.
- Založte neformální pohybovou skupinu: běh, jóga, ping-pong, cokoliv, co zaměstnance baví a stmelí.



- Využijte celonárodní kampaň Aktivní ZÁŘÍ jako start, zapojení do širší kampaně často motivuje více než interní výzvy.

Každý krok se počítá. A každá firma může najít svůj vlastní styl, jak rozhýbat své zaměstnance, důležité je začít a vytvořit prostor, kde je pohyb přirozenou součástí dne.

Z dobré praxe v České spořitelně

Jak to vypadá, když práce podporuje pohyb a cesta ke zdraví začíná v kanceláři? To ukazuje příklad České spořitelny. „V České spořitelně se staráme o zdraví nejen finanční, podpora pohybu je jedním z klíčových pilířů. Pohyb nejen zlepšuje fyzickou kondici, ale také podporuje duševní pohodu a je účinnou prevencí řady onemocnění, která je snadno dostupná pro každého. Kolegové mohou využívat sportoviště po celé ČR díky kartě Multisport nebo se zapojit do některého z dotovaných zaměstnaneckých spolků, které nabízejí širokou škálu sportů, od běhání, cyklistiky a turistiky až po jógu, jachting nebo golf. Každoročně pořádáme výzvu Spořka Českem, kde týmy překonávají trasy napříč republikou pěšky, na kole i na kánoji, účastníme se také Zelené výzvy na podporu alternativní dopravy do zaměstnání. Na pracovišti nabízíme například pravidelné edukační eventy online i živě, včetně praktických ukázek cvičení. Letošní novinkou je cílená fyzioterapie ve virtuální realitě krásné japonské zahrady, dostupná zdarma v rámci pracovní doby na centrále i pobočkách,“ říká MUDr. Pavla Mendlová, spořitelní manažerka zdraví.

„Ráda bych poděkovala NF Aktivní ČESKO za opravdu aktivní podporu zdravého životního stylu. Letošní série webinářů u nás ve Spořitelně se věnovala nejen pohybu, ale i dalším důležitým tématům, jako je psychologie pohybu a sportu, vyvážená strava, jóga, dechová cvičení nebo motivace k dlouhodobé péči o sebe. Kolegové si webináře velmi pochvalují jako inspiraci i praktický návod, jak ke zdraví přistupovat komplexně a s lehkostí,“ doplňuje Pavla Mendlová. ■

Eliška Machová, NF Aktivní Česko



Ještě váháte?

Vaši lidé jsou vaše největší hodnota. Investice do jejich zdraví a pohody není náklad, ale dlouhodobá konkurenční výhoda. Zapojte se do Aktivního ZÁŘÍ. Přidejte svou firmu mezi ty, které vědí, že pohybem to všechno začíná.

www.aktivnicesko.cz



Foto: archiv Kliniky Health+

Proč se firmám vyplatí investovat do zdraví zaměstnanců?

Uvažujete, jestli má zdravotní péče pro zaměstnance skutečný přínos, nebo je to jen drahý benefit? Proč je tato investice strategicky výhodná právě v dnešní době? Přinášíme rozhovor s MUDr. Pavlem Šnajdrem, lékařským ředitelem kliniky prémiové péče Health+.

Proč by se dnes měly firmy vůbec zabývat zdravotní péčí pro své zaměstnance?

Zdraví zaměstnanců je dnes jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících výkonnost celé firmy. Už to není jen milý benefit, ale strategický nástroj – a zároveň silný signál směrem dovnitř i navenek. Zaměstnanci si firmu často vybírají podle toho, jak o ně zaměstnavatel pečuje. A kvalitní zdravotní programy jim říkají jasně: „Na vás a na vašem zdraví nám záleží.“

Znamená to, že zdravotní péče může pomoci i při náboru nových lidí?

Přesně tak. Zdravotní péče se stala žádaným benefitem. Zejména u kvalifikovaných profesí je dnes obrovská konkurence a zdravotní péče nabízená zaměstnavatelem může být tím, co rozhodne. Zároveň výrazně

posiluje loajalitu stávajících zaměstnanců a pomáhá stabilizovat tým. V konečném důsledku tak firmám šetří náklady na fluktuaci zaměstnanců.

Jaký vliv má zdravotní péče na samotný výkon týmu?

Obrovský. Zdravý zaměstnanec je výkonnější, méně absentuje, lépe zvládá stres a je psychicky odolnější. Navíc – pokud firma podporuje prevenci, odhalí se mnoho problémů včas, a tím se snižují pracovní výpadky i dlouhodobá nemocnost. Zdravý tým je zkrátka stabilnější a efektivnější.

Dá se říct, že firmy mohou v oblasti prevence aktivně vzdělávat své zaměstnance?

Ano, a právě tady vidíme obrovský potenciál. Firmy mají výjimečnou příležitost přinášet informace a pod-

Health+



porovat zdravé návyky svých zaměstnanců – ať už formou workshopů, interních kampaní, nebo konzultací s odborníky. Lidé často nemají dostatek času nebo motivace sami se prevencí zabývat, ale když jim s tím pomůže zaměstnavatel, efekt je mnohem větší.

Má to vliv i na firemní kulturu?

Rozhodně. Když se zaměstnanci cítí dobře – fyzicky i psychicky – má to přímý dopad na atmosféru ve firmě. Programy zaměřené na zdraví posilují důvěru, pocit sounáležitosti a angažovanosti. Lidé pak vnímají, že zaměstnavatel se o ně opravdu stará, a to se odráží i v tom, jak se chovají ke klientům nebo kolegům.

Jak zdravotní péče souvisí s ESG a společenskou odpovědností firem?

Péče o zdraví zaměstnanců je dnes významnou součástí ESG reportingu – konkrétně jeho sociální složky. Pokud se firma chce profilovat jako odpovědná a dlouhodobě udržitelná, nemůže tuto oblast přehlížet. Navíc to není jen image – zdraví zaměstnanců je klíčovým faktorem v odolnosti firmy vůči krizím i změnám.

A co ekonomický pohled?

Vyplatí se to i z hlediska nákladů?

Ano. Zdravotní programy přinášejí úspory – jak přímé, tak nepřímé. Méně absencí, nižší fluktuaci, rychlejší návraty do práce. Dobře nastavený program tak dává smysl nejen lidsky, ale i ekonomicky.

Měla by zdravotní péče být standardem, nebo spíš nadstandardem?

Myslím, že dnes se z ní rychle stává nový standard. Zaměstnanci ji očekávají, konkurence ji nabízí a firmy, které ji pojmu strategicky, z ní budou dlouhodobě těžit. Nejde jen o to něco nabídnout – ale nabídnout to tak, aby to mělo dopad na zdraví lidí i zdraví firmy. Dobře zvolená péče zvyšuje okamžitou výkonnost a efektivitu, ale také ochotu i schopnost zaměstnanců pracovat ve firmě v delším časovém horizontu.

V jaké formě nabízí svoje služby firmám klinika Health+?

Klinika Health+ nabízí firmám komplexní řešení šité na míru podle velikosti firmy. Od individuálních preventivních prohlídek až po kontinuální péči a pravidelné sledování zdravotního stavu zaměstnanců. Pro naše klienty organizujeme také vzdělávací workshopy a dny zdraví. Samozřejmostí je rychlý přístup ke specialistům ve všech medicínských oborech, s objednávkou na konkrétní čas a bez zbytečného čekání. Mezi našimi klienty najdete malé i velké firmy, české i zahraniční. Stále častěji se kromě zaměstnanců firem staráme i o jejich rodinné příslušníky včetně dětí, protože poslední dobou není vždy lehké najít pediatra či dětské specialisty. Naším cílem je vytvořit partnerství, které dlouhodobě podporuje zdraví zaměstnanců a zároveň respektuje provozní realitu, velikost a další specifika firmy. Dokážeme zdravotní péči nastavit tak, aby byla efektivní, srozumitelná a atraktivní, a především udržitelná v dlouhodobém horizontu. ■

Eva Pašková



MUDr. Pavel Šnajdr, Ph.D.

Má atestaci z všeobecného lékařství, kterému se také věnuje v soukromé klinice Health+. Současně i vyučuje mediky 1. ročníku na Anatomickém ústavu 1. lékařské fakulty UK.

Jeho každodenním medicínským tématem je stonání pacienta s důrazem na porozumění širšímu kontextu. Emoční zdraví včetně zdravého spánku vnímá jako základní předpoklad spokojeného života.

Kromě praktického lékařství se věnuje zavádění moderních metod včetně umělé inteligence (AI) do zdravotnictví. Klinika Health+, jako jedna z prvních v České republice, využívá v maximální míře současné technologické možnosti v medicíně. Svým pacientům nabízí vlastní aplikaci, pracuje s digitalizovanou podobou všech lékařských zpráv, které shromažďuje posledních 14 let.





Jak firmy pracují s lázeňskými službami pro své zaměstnance

Lázně – benefit budoucnosti

Zdraví zaměstnanců je dnes pro firmy jedním z klíčových faktorů úspěchu.

Péče o zdraví a duševní pohodu zaměstnanců se tak stává stále důležitější součástí firemní kultury. Zaměstnavatelé si uvědomují, že kvalitní pracovní výkon je úzce spojen s fyzickou a psychickou kondicí pracovníků, zaměstnavatelé proto hledají nové cesty, jak tuto rovnováhu podpořit. Mezi progresivními benefity se stále častěji objevují lázeňské léčebné a relaxační služby. Nejedná se přitom jen o odměnu – lázně se stávají důležitým nástrojem prevence, regenerace i motivace a podpory firemní loajality.

Lázeňská zařízení už dávno nejsou doménou pacientů po operacích či seniorů. Dnes nabízejí širokou škálu programů zaměřených na prevenci civilizačních onemocnění, psychosomatickou rovnováhu nebo syndrom vyhoření. Právě proto se stávají součástí firemních zdravotních a benefičních strategií.

Moderní HR přístup: Zdraví jako součást strategie

Mnoho personalistů zapojuje lázeňské pobyty do cafeteria systémů, tedy flexibilního systému zaměstnaneckých výhod (například prostřednictvím Edenred,

Benefity.cz nebo Pluxee). Zaměstnanci si tak sami vybírají z nabídky pobytů, které kombinují léčebné procedury s odpočinkem, tedy zejména relaxační a rekondiční pobyty v tradičních lázeňských lokalitách. Řada lázní pravidelně spolupracuje s firmami na tvorbě balíčků, které svým zaměstnancům nabízejí. Ty většínou zahrnují kombinaci masáží, koupelí, fyzioterapie a volnočasových aktivit.

Rekondiční pobyty zahrnují například procedury jako: uhlíčitě koupele pro zlepšení krevního oběhu, rašelinové zábaly ulevující od bolesti zad a kloubů, klasické a reflexní masáže,



inhalace pro regeneraci dýchacích cest, fyzioterapeutické cvičení na míru.

Příklady z praxe: Lázně jako nástroj prevence i motivace

Lázeňská zařízení se snaží nabízet rekondiční pobyty pro různé profesní skupiny (dělnické profese, hutní a strojírenské firmy, zdravotníky, učitele, příslušníky policie a hasičských sborů nebo manažery). Pobyt jsou pak šity na míru dané skupině přesně dle jejich potřeb a požadavků. Jsou cíleně zaměřeny na kompenzaci negativních vlivů způsobených výkonem povolání – na rehabilitaci, obnovu fyzické a duševní kondice i prevenci možných zdravotních rizik spojených s výkonem povolání – onemocnění dýchacích cest, pohybový aparát, oběhové ústrojí.

S těmito pobyty mají bohaté zkušenosti například ve společnosti Lázně Luhačovice. Potvrzují, že program rekondičních pobytů pro profesní skupiny probíhá vždy pod dohledem lékaře, který sestaví účastníkovi pobytu individuální léčebný program. Kombinují se v něm lázeňské procedury s využitím zdejších jedinečných léčivých minerálních vod, fyzioterapeutické a relaxační procedury, zdravá strava a pohybové aktivity. Poskytují zde více než 80 různých druhů léčebných, relaxačních a wellness procedur.

Skupinové pobyty a lázně jako teambuilding

Zajímavým trendem je také využití lázeňských zařízení nejen k rekondičním, ale i k teambuildingovým akcím.



Například Lázně Aurora v Třeboni nabízejí firemním klientům balíčky, které zahrnují kombinaci léčebných procedur, ubytování a odborných přednášek. Personalisté oceňují, že se jedná o nástroj, který zároveň podporuje týmového ducha i zdraví pracovníků.

Dlouhodobá spolupráce s lázeňskými domy

Některé firmy uzavírají s lázněmi rámcové smlouvy, které jim umožňují čerpat zvýhodněné služby pro větší počet zaměstnanců. Taková spolupráce zajišťuje stabilitu cen, flexibilitu v termínech i možnost personalizace programů podle typu práce nebo zátěže.

Lázně se rovněž stávají oblíbeným způsobem odměňování klíčových zaměstnanců nebo dárkem pro obchodní partnery. Tento přístup má nejen motivační, ale i reprezentativní funkci, odráží péči a úroveň firemní kultury. Zdravotnické benefity jsou navíc čím dál důležitějším prvkem employer brandingu – zejména u mladších generací, které si uvědomují význam prevence a duševní hygieny.

Lázně jako součást firemní kultury

Lázně dnes představují víc než jen místo pro zotavení – v době, kdy wellbeing a psychická odolnost zaměstnanců rozhodují o výkonnosti i firemní reputaci, se stávají součástí strategie udržitelného podnikání a zdravého pracovního prostředí. Ať už formou individuálních benefitů, skupinových pobytů, nebo jako způsob motivace a prevence, přinášejí lázně výhody na několika úrovních: zlepšují zdraví pracovníků, zvyšují jejich spokojenost a loajalitu a v neposlední řadě posilují značku zaměstnavatele jako odpovědného a moderního subjektu. Spojení tradiční léčebné péče s moderními nástroji HR tak vytváří synergii, ze které těží jak zaměstnanci, tak samotné firmy. ■

Eduard Bláha, prezident Svazu léčebných lázní

Jak začlenit lázeňské služby do HR praxe

1. Zmapujte potřeby zaměstnanců

Zeptejte se, jaké formy odpočinku, regenerace nebo zdravotní podpory by ocenili.

2. Navázání spolupráce s lázněmi

Oslovte lázeňská zařízení s nabídkou rámcové spolupráce – řada z nich nabízí firemní balíčky, skupinové slevy nebo vytvoření programu na míru.

3. Zapojte lázně do cafeteria systému

Zařadte vybrané lázeňské programy mezi benefity, které mohou zaměstnanci čerpat přes své body v cafeteria.

4. Vytvořte prostor pro prevenci

Zvažte zavedení rekondičních nebo antistresových pobytů jako prevenci vyhoření a opakovaných nemocí – ideálně pro rizikové profese (výroba, zdravotní péče, IT).

5. Komunikujte přínosy

Vysvětlete zaměstnancům, že lázně nejsou „jen pro nemocné“, ale že moderní zařízení nabízí komplexní programy pro zdraví, vitalitu i duševní rovnováhu.

6. Vyhodnocujte dopady

Sledujte účast, spokojenost i návratnost (např. nižší nemocnost, vyšší pracovní výkonnost nebo pokles fluktuace v rizikových profesích).

Tip: Oslovte i menší, méně známé lázně – často jsou flexibilnější a ochotnější sestavit balíčky přesně podle potřeb vaší firmy.



Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.



Zdraví zaměstnanců není nadstandard. Je to základ výkonnosti firmy.



Ve Františkových Lázních víme, že prevence je efektivnější než léčba. Nabízíme firmám programy zaměřené na **fyzickou i psychickou regeneraci**, diagnostiku, odborné lázeňské procedury a cílené balíčky pro týmy i jednotlivce.



Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. pomáhá zaměstnavatelům zvyšovat spokojenost zaměstnanců a snižovat náklady prostřednictvím preventivní zdravotní péče.

- firemní lázeňské balíčky
- programy pro manažery a pracovní týmy
- možnost individuální i skupinové péče
- prevence, relaxace i motivační pobyty

Kontaktujte nás

351 012 370

b2b@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

★★★★
ALEXANDRIA
Spa & Wellness hotel



UŽIJTE SI WELLNESS VÍKEND V LUHAČOVICÍCH

wellness centrum | saunový svět | venkovní whirlpooly | spa rituály |
Francouzská restaurace | firemní akce

HotelAlexandria.cz



Foto: Archiv 4x LAB

Lázeňská péče

Nástroj komplexní prevence nemocí

Struktura nemocnosti v evropských populacích se v posledních dekádách dramaticky proměnila. Zatímco dříve dominovaly akutní infekční choroby, dnes významnou příčinou morbidity a mortality jsou tzv. civilizační onemocnění, mezi které řadíme metabolický syndrom, diabetes mellitus 2. typu, kardiovaskulární choroby, obezitu a duševní poruchy včetně chronického stresu, depresí a syndromu vyhoření. Tyto diagnózy mají společného jmenovatele – jejich vznik a průběh je ve vysoké míře ovlivnitelný životním stylem.

Vsouvislosti s tímto trendem se v oblasti zdravotních strategií a firemních politik kladе stále větší důraz na systémovou a včasnou prevenci.

Z hlediska personálního řízení je zdraví zaměstnanců zcela strategickým faktorem konkurenceschopnosti. Systémy péče o zaměstnance, označované jako „workplace health promotion“, představují efektivní nástroj pro snižování pracovní neschopnosti, zvyšování výkonnosti a podporu pozitivní firemní kultury. Zajištění efektivní firemní prevence zahrnuje vícevrstevný přístup: od ergonomických opatření a podpory pohybu přes zdravé stravování až po systematickou podporu duševního zdraví a regenerace.

V tomto kontextu nabývá na významu i lázeňská péče, která představuje komplexní intervenci s prokázaným efektem na fyzickou i psychickou složku zdraví.

Účinná nefarmakologická alternativa

V systému zdravotní péče plní lázeňská péče dvě funkce: léčebnou a preventivní. Mezi léčebné funkce lázeňské péče patří především odstranění/zmírnění zdravotních potíží, zpomalení průběhu chronických onemocnění, kompenzace/zlepšení funkcí poškozených orgánů.

Preventivní lázeňské pobyty slouží k prevenci primární (udržení zdraví, posílení zdravotní kondice, zvýšení odolnosti) a sekundární (zabránění recidivy chorob nebo zhoršení chronických potíží). Lázeňská péče v sobě zahrnuje lázeňské a regenerační procedury, integrovanou léčbu metodami celého spektra oboru rehabilitační a fyzikální medicíny v kombinaci s využitím přírodních léčivých zdrojů, ale také edukaci jedinců v režimových opatřeních, psychoterapii a dietoterapii. Takto strukturovaný pobyt přispívá k psychosomatické harmonii, podpoře autoregulačních a kompenzačních mechanismů a k udržení fyziologických hladin stresových

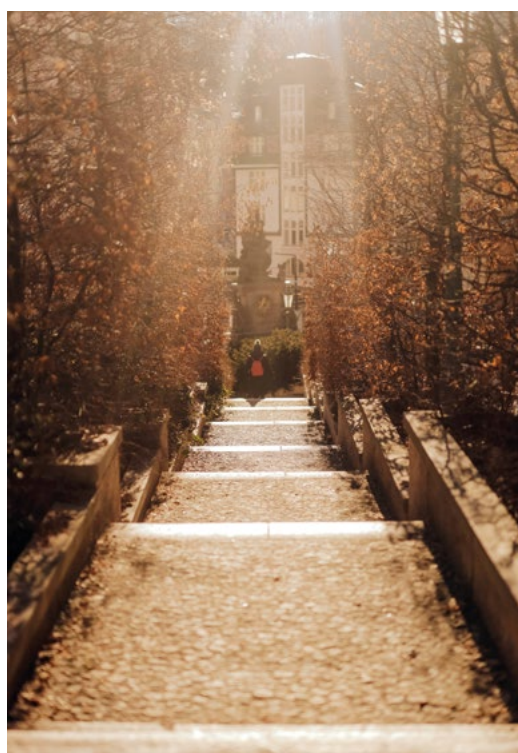


vých hormonů, čímž se významně podílí na stabilizaci duševního zdraví.

Tradiční české lázeňství představuje jedinečný systém zdravotní péče, který integruje přírodní léčivé zdroje s odbornou lékařskou péčí, se standardizovanými terapeutickými postupy a s lázeňským terapeutickým prostředím podporujícím hlubokou fyzickou i psychickou regeneraci. Zatímco historicky byly lázně vnímány především jako následná rehabilitace, současné vědecké poznatky i klinická praxe stále častěji potvrzují jejich vysoký potenciál v oblasti sekundární a primární prevence.

Za pozornost stojí zejména současná snaha o vědeckou objektivizaci účinků tradičních lázeňských léčebných metod. Příkladem je studie Institutu lázeňství a balneologie zaměřená na hodnocení účinku karlovarské pitné kúry, která prokázala pozitivní vliv minerálních pramenů na ukazatele jaterní steatózy u běžné populace.

Ztukovatění jater se dnes řadí k nejčastějším jaterním onemocněním ve vyspělých zemích a úzce souvisí s výskytem metabolického syndromu, jehož hlavním znakem je abdominální typ obezity a inzulinová rezistence. Do výzkumné studie byli zařazeni obyvatelé Karlových Varů, kteří po dobu třech týdnů absolvovali řízenou pitnou kúru karlovarskými minerálními prameny. Před a po intervenci byla provedena klinická a laboratorní měření, včetně elastografie jater metodikou FibroScan pro stanovení stupně jaterní steatózy. U významného podílu účastníků došlo po pitné kúře k signifikantnímu poklesu ukazatelů jaterní steatózy, který přetrvával i po 6 měsících. Studie rovněž zaznamenala zlepšení metabolických parametrů. Z hlediska prevence představují



Ing. Alina Huseynli, MBA

ředitelka Institutu lázeňství a balneologie

MUDr. Ladislav Špišák, CSc.

předseda Rady Institutu lázeňství a balneologie



tato zjištění významný přínos. Vzhledem k absenci specifické farmakologické léčby této diagnózy zůstává klíčovou terapeutickou strategií včasná primární prevence a důsledná režimová opatření. V tomto ohledu karlovarská pitná léčba představuje hodnotný a vědecky podložený nefarmakologický nástroj.

Vědecká objektivizace účinků tradiční lázeňské péče je také součástí velkého strategického projektu Centrum lázeňského výzkumu, podpořeného z Operačního programu Spravedlivá transformace. Tento projekt se systematicky zaměřuje na vyhodnocení účinků lázeňské léčby u vybraných onemocnění, jako je např. diabetes mellitus 2. typu, nefrologická a urologická onemocnění či ženská neplodnost.

Duševní zdraví jako strategická priorita

Kombinace přírodních léčivých zdrojů, terapeutických procedur, režimových opatření a klidného lázeňského prostředí vytváří specifický rámec, který umožňuje regeneraci nejen tělesnou, ale i psychickou. Z pohledu socioekonomické zátěže představují duševní poruchy jednu z nejvýznamnějších výzev současnosti a z hlediska ekonomických dopadů již předstihují diabetes mellitus a kardiovaskulární onemocnění. Jedním z klíčových faktorů je zvýšená nezaměstnanost a snížená pracovní schopnost u osob s duševním onemocněním, která generuje náklady v podobě výpadku produktivity, čerpání invalidních důchodů a zvýšeného využívání sociálních služeb. Národní ústav duševního zdraví upozorňuje, že

s rostoucí prevalencí těchto onemocnění lze očekávat výrazné zatížení zdravotních a sociálních systémů, přičemž největší podíl výdajů představují nikoli samotné léčebné výkony, ale nepřímé náklady, zejména dlouhodobá ztráta pracovní schopnosti, invalidizace a náklady spojené s následnou péčí.

A právě lázeňská péče je jedním z trendů, který se zaměřuje na účinnou prevenci a léčbu psychických a psychosomatických onemocnění. V rámci aktivit Institutu lázeňství a balneologie byl realizován pilotní výzkum zaměřený na dopad krátkodobého lázeňského pobytu na psychickou kondici klientů lázní. Výzkumný soubor tvořilo 123 respondentů, u nichž byl psychický stav hodnocen prostřednictvím validovaného dotazníku v den nástupu a po uplynutí sedmidenního pobytu. Výsledky ukázaly statisticky významné zlepšení ve všech sledovaných dimenzích psychického zdraví. Nejvýraznější efekt byl zaznamenán v parametrech únavy, napětí a deprese. Současně došlo k nárůstu vitality, což je zásadní ukazatel subjektivní pohody. Pozitivní změny byly zaznamenány napříč věkovými kategoriemi i zaměstnaneckými skupinami. Tento pilotní výzkum potvrzuje, že i relativně krátký lázeňský pobyt může mít měřitelný pozitivní dopad na duševní zdraví.

Má-li být prevence účinnou odpovědí na výzvy současnosti, je nezbytné, aby lázeňství bylo její přirozenou součástí.

Současná společnost čelí bezprecedentnímu nárůstu chronických a duševních onemocnění, jejichž společným jmenovatelem je nepříznivý životní styl a dlouhodobé působení psychosociálního stresu. Tradiční model zdravotní péče orientovaný primárně na léčbu již vzniklých potíží se ukazuje ekonomicky i kapacitně neudržitelný. Skutečně funkční zdravotní systém 21. století musí být postaven na prevenci, a právě zde mají lázně své nezastupitelné místo.

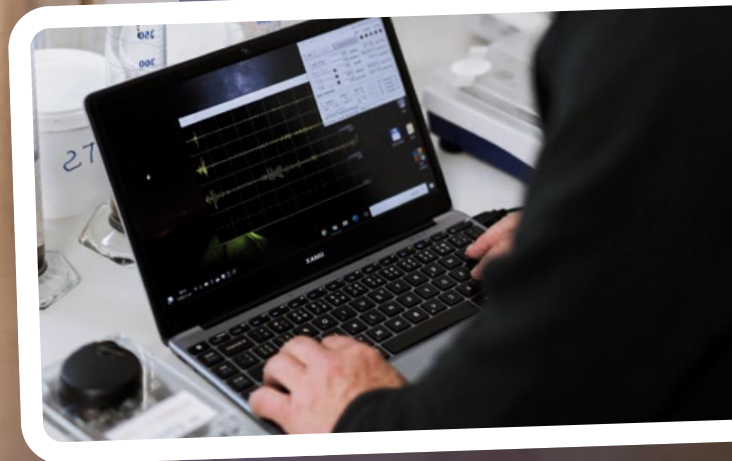
Lázeňské pobyty představují unikátní formu komplexní terapie, která kombinuje působení přírodních léčivých zdrojů s odbornou péčí, režimovými opatřeními, pohybovou aktivitou, psychickou regenerací a edukací. Na rozdíl od klasické ambulantní nebo nemocniční péče poskytuje lázeňské prostředí čas, prostor a podmínky pro skutečnou změnu návyků a posílení vlastní zodpovědnosti za zdraví pod dohledem odborného lékařského personálu. Výsledky studií Institutu lázeňství a balneologie, včetně výzkumů realizovaných v podmínkách českých lázní, ukazují na statisticky významné zlepšení fyzických i psychologických ukazatelů již po krátkodobých pobytech. České lázeňství tak představuje na-prosto unikátní systém, který je založen na přírodních léčivých zdrojích s dlouhodobě ověřeným terapeutickým účinkem a zároveň na standardizovaných léčebných postupech, vycházejících z tradice, klinické zkušenosti i současných vědeckých poznatků. Taková kombinace je v evropském i světovém kontextu zcela výjimečná. V době, kdy hledáme udržitelné, účinné a přívětivé cesty k prevenci a léčbě civilizačních onemocnění, by bylo chybou potenciál českých lázní nevyužít. ■

Alina Huseynli, Ladislav Špišák

Institut lázeňství a balneologie, v.v.i.

Váš partner z oblasti výzkumu
a vývoje

- Specializované odborné studie
- Edukace lázeňského personálu
- Odborné lékařské posudky
- Implementace moderních technologií
- Expertní stanoviska k využití přírodních léčivých zdrojů



 **ilab**

Více informací najdete na našich webových stránkách.



Smetanovy sady
1145/1, Karlovy Vary



info@i-lab.cz



www.i-lab.cz



Plzeňský kraj plánuje v nemocnicích stavební investice za dvě miliardy

Plzeňský kraj hodlá v nejbližších letech jen v oblasti nemocniční péče a v oblasti stavebních investic zahájit projekty za více než dvě miliardy korun. V částce jsou zahrnuty modernizace urgentních příjmů včetně přístaveb čtyř nemocnic akutní péče za jednu miliardu korun, dále takzvané EPC projekty, což jsou rovněž miliardové investice do technologií a sítí s garantovanou energetickou úsporou a v neposlední řadě stavba nemocnice v Plané. „Vedle výstavby nového komplexu Klatovské nemocnice z let 2009 až 2012 za 1,5 miliardy korun se jedná o největší investice do nemocnic za celou 25letou existenci krajů,“ říká náměstek hejtmána Plzeňského pro oblast zdravotnictví Tomáš Soukup.

Nemocnice Plzeňského kraje

Skupinu tvoří rodinné nemocnice, které nabízí ideální kombinaci moderního přístrojového vybavení a zázemí, poklidné atmosféry a zkušeného a empatického zdravotnického personálu.



Foto: 3x Nemocnice Plzeňského kraje

Výstavba nových urgentních příjmů začne v prvním kvartále roku 2026 v Klatovech a ve Stodu. „V současnosti se dokončuje příprava realizační projektové dokumentace pro vypsání veřejných zakázek na dodavatele stavby. Soutěžit se bude hned na podzim. Předpokládané náklady budou v případě Stodu kolem 200 milionů korun a v případě Klatov dokonce 680 milionů. V obou případech je totiž součástí přístavba nemocnice,“ vysvětluje Tomáš Soukup.

Urgentní příjmy

V Klatovech vznikne celý nový sedmipodlažní pavilon, který naváže na novou nemocnici. „Pracoviště urgentního příjmu bude v přízemí. Zahrne triážní pracoviště, základní ambulance, pracoviště zobrazovacích metod včetně CT, expektační lůžka, izolaci, zákrovový sálek a další,“ popisuje ředitel nemocnice Ondřej Provalil. V podzemním podlaží bude oddělení klinických laboratoří, které se skládá ze čtyř specializovaných pracovišť dle odborností. Každé je ale v současné době

**1070** lůžek**13331** operací**15362** pacientů
převzatých
od záchranné
služby**195311**
hospitalizovaní
a ošetření pacienti

v jiné ze starších budov nemocnice. Nově se spojí pod jednu střechu společně s většinou provozů nemocnice. Ve třech nadzemních podlažích vzniknou lůžkové stanice mimo jiné i pro intenzivní péči nebo neurologii, jedno patro zabere transfúzní oddělení s krevní bankou a poslední podlaží bude zázemí pro personál od šaten přes umývárny, kuchyňku a zasedací místnost až po lékařské pokoje.

Výstavba pavilonu se plánuje do roku 2029. Předcházet jí bude i demolice jednoho z původních objektů nemocnice, místo kterého vznikne parkoviště pro zaměstnance právě v novém nemocničním bloku.

Ve Stodské nemocnici na jižním Plzeňsku vznikne urgentní příjem namísto současného v přístavbě východního křídla. Součástí této přístavby bude také nové výjezdové stanoviště zdravotnické záchranné služby. Urgent naváže na ambulantní trakt a napojí se přímo také na trakt operačních sálů. „Smyslem moderního urgentního příjmu je zvýšit průchodnost pacientů v akutních stavech. Těch neustále přibývá a do současných prostor nemocnice z 60. let, i když jsou modernizované, už nelze vtěsnat další příjmové ambulance a větší triážní pracoviště. Navíc už nevyhovuje ani příjem pacientů od záchranky,“ popisuje očekávání primář chirurgie a vedoucí lékaře UP David Šmíd.

Ve Stodu by měl stavební ruch trvat necelé tři roky. V Domažlické nemocnici se bude urgent modernizovat nákladem přibližně 40 milionů korun v rámci stávajícího ambulantního traktu v příštích dvou letech. A v Rokycanech menší přístavbou k příjmovým ambulancím z boku stávající nemocniční budovy. Vyjde na zhruba 80 milionů. Výstavba začne za dva roky.

EPC projekty

Také v případě EPC projektů se u všech nemocnic momentálně pracuje na projektové dokumentaci. Obsahuje investice stavební, do energetických zařízení a technologií včetně rozvodů a automatizace řízení spotřeby s jediným jmenovatelem – snížení energetické náročnosti objektů i provozu.

EPC neboli Energy Performance Contracting je model, jak financovat energeticky úsporná řešení bez nutnosti

velkých počátečních investic. Projekt totiž zaštití partner, který garantuje návratnost investice v podobě budoucích energetických úspor a investor splácí náklady právě až z těchto konečných úspor. „Teď na počátku léta jsme vypsalí výběrová řízení právě na dodavatele těchto projektů v jednotlivých nemocnicích. Odhadovaná hodnota těchto projektů je od 90 milionů ve Stodu po 550 milionů v Rokycanech, což je ve Skupině Nemocnice Plzeňského kraje historicky nejméně zainvestovaná nemocnice, kde bude třeba dělat kompletní zateplení budov a rekonstrukci naprosté většiny energetických sítí. S realizací počítáme u všech čtyř nemocnic průběžně v letech 2026 až 2030,“ doplňuje Tomáš Soukup.

Nová nemocnice v Plané

Ve výhledu je dále výstavba nové nemocnice v Plané. Tamní krajem vlastněná nemocnice Svatá Anna poskytuje výhradně následnou a dlouhodobou lůžkovou péči a rehabilitační péči. Region ale potřebuje také ambulantní péči a třeba jednodenní chirurgii. Současná nemocnice navíc mimo město už další rozvoj neumožňuje. Budova kapacitně nestačí a přístavby nejsou možné.

„Už jsme tedy získali pozemek v širším centru města a máme studii budoucí nemocnice. Jedná se o dvě budovy, kdy první bude opět nemocnice následné péče ovšem s větší kapacitou lůžek i rehabilitace. A druhá bude poliklinika s chirurgickou péčí a novým výjezdovým stanovištěm záchranné služby,“ říká závěrem náměstek hejtmana Plzeňského kraje pro oblast zdravotnictví Tomáš Soukup. ■

Jiří Kokoška



Tomáš Soukup,
náměstek hejtmana Plzeňského kraje
pro oblast zdravotnictví



**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

Cukrovka není z cukru

O cukrovce, její prevenci i léčbě jsme si povídali s odborníkem na slovo vzatým: s profesorem Štěpánem Svačinou, pro něhož je právě léčba obezity a s ní spojené cukrovky celoživotním tématem.

**prof. MUDr.
Štěpán Svačina,
Dr. Sc., MBA**

Lékař internista, zaměřuje se na obezitu a nemoci s ní spojené. Dlouhodobě se zabývá využitím informačních technologií v medicíně. Roku 2002 byl jmenován profesorem. V letech 1999–2005 byl děkanem na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Od roku 2015 je předsedou České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Je autorem řady odborných i populárně-naučných publikací nejen na téma cukrovky a obezity.

Pane profesore, začněme takřka základní otázkou: Co je cukrovka a jak vzniká?

Máme v podstatě dva typy cukrovky. Takzvaná cukrovka 1. typu je autoimunitním onemocněním. Organismus si v určitý okamžik života začne dělat protilátky proti některým vlastním orgánům a začne je ničit. Často je spouštěčem nějaká virová infekce. A pokud se to týká buněk pankreatu (slinivky), vzniká z toho cukrovka 1. typu. Ta může vzniknout v jakémkoli věku, obvykle se vyskytuje nejčastěji kolem 14. nebo 21. roku věku. Ale může ji dostat i novorozenec nebo devadesátiletý člověk, někdo se dokonce s cukrovkou může i narodit. Tato cukrovka se léčí podáváním inzulínu a léčba se pořád zlepšuje. Před sto lety takoví diabetici neměli naději na dožití příliš vysokého věku a ještě před 20, 30 lety pacienti umírali dříve než jiní lidé. Zatímco dnes, pokud jsou dobře zaléčení, mají stejnou prognózu dožití jako zdraví lidé – jen si celoživotně musí doplňovat inzulín buď injekčně, nebo speciálním přístrojem, který sleduje hladinu cukru v těle a inzulín uvolňuje automaticky.

Takže mohou žít plnohodnotný život?

Ano, jsou diabetici prvního typu, kteří se věnují těm nejnáročnějším aktivitám. Najdete je jak mezi vrcholnými politiky, tak i ve vrcholovém sportu. Známe diabetiky sprintery nebo vytrvalce.

A cukrovka 2. typu?

Té je v populaci více a tvoří přes 90 % případů diabetu. V České republice je velmi rozšířená, trpí jí asi 10 % obyvatel a v pozdním věku dokonce až třetina lidí. Často, i když ne nutně, je spojena s obezitou a nadváhou. Tento typ má velmi důležitou prevenci a velmi zajímavou léčbu, která se v posledních letech objevila. Ten první typ cukrovky je dramatický, projeví se hned, druhý typ se rozvíjí pomalu, ale nakonec také může způsobit vážné problémy. Naštěstí má významné možnosti prevence.

10 % populace, to nezní vůbec dobře, ale jsou i země, kde je podíl diabetiků vyšší, že?

Skutečně největší výskyt je na Arabském poloostrově a na středomořských ostrovech. Ale mezi evropskými zeměmi patříme ke špičce. A podobný výskyt cukrovky

je i v USA. To všechno jsou země, kde je hodně obézních lidí. Jako příklad se uvádí ostrov Nauru v Tichomoří, kde původně nebyla žádná cukrovka, ale když ve 20. století začala tato země prosperovat, stoupla obezita v populaci a dnes je tam jeden z největších výskytů cukrovky na světě.

Dá se tedy říci, že cukrovka je nemoc z blahobytu?

Vlastně ano. Je to nemoc z nedostatku pohybu a z přejídání.

Cukrovka nebolí, není vidět. Přesto, má rozvíjející se cukrovka nějaké příznaky?

Všude se dočtete, že cukrovka se projevuje zvýšeným množstvím moči a velkou žízní a následně pak i váhovým úbytkem. To ovšem platí až při rozvinuté a neléčené cukrovce. Ale k tomu by už dneska nemělo dojít u diabetiků ani jednoho typu. Většinou se totiž podaří cukrovku diagnostikovat a léčit dříve. Ale co se týče cukrovky 2. typu, předchází jí několik let takzvaný prediabetes, kterým u nás trpí asi 5 % populace. Už ten s sebou nese cévní komplikace a zvýšené riziko infarktu či nádorů. Třeba u střevních nádorů mají diabetici riziko dvakrát větší. A je doloženo, že kvůli cukrovce 2. typu a související obezitě vzniká 10–15 % nádorů, zejména ledvin, trávicího traktu, ale i prsu.

A pokud se už cukrovka nebo prediabetes odhalí, co se dá dělat?

Tam je to zajímavé. Protože u cukrovky 1. typu od doby před 100 lety, kdy jsme ji byli schopni nějak léčit, až do dneška se nepřišlo na nic nového. Zdokonalil se podávání inzulínu, přibýly nové technologie, inzulínové pumpy a senzory, které měří hladinu cukru a samy dávají přísun inzulínu do těla. Díky tomu pacient žije skoro jako zdravý člověk. Až donedávna se ale nepodařilo tuto nemoc zastavit. A to přesto, že je to v podstatě zánět, a záněty dokážeme v jiných odvětvích medicíny úspěšně léčit. Až v poslední době se to podařilo a v USA je již schválený lék, který když se podá velmi často, může diabetes zastavit. V Evropě zatím takový lék schválený není, ale určitě brzy přijde. Takže hlavním úkolem teď bude rozvinout strategie včasné detekce, abychom mohli cukrovku 1. typu zastavit.



Foto: 2x archiv ČSL STEP

Takže se bude preventivně sledovat, kdo by mohl mít náběh na cukrovku?

Ano, hlavně u rizikových skupin. Třeba u sourozenců diabetiků. Nebo u dětí, které přijdou na svět císařským řezem. Je totiž docela známým faktem, že takové děti mají 1,5 až 1,8x větší riziko vzniku cukrovky. Je to kvůli střevním bakteriím, mezi něž se dostanou jiné mikroby, a to má pak vliv i na autoimunitu.

Dá se takovými léky léčit i cukrovka 2. typu?

Ta se léčila dlouho také jen podáváním inzulínu. První tablety na cukrovku se objevily až kolem roku 1950. Ale měly vedlejší účinky, třeba nabytí na hmotnosti, což pro cukrovku není dobré. Teprve v posledních 20 letech máme také jiné injekční léky než inzulín. A to je opravdový zážrak v medicíně.

Skutečně?

Ano. Celé to začalo tím, že vědci objevili, že trávicí trakt vylučuje důležité hormony. První z nich, který byl zaveden do klinické praxe, byl objeven i ve slinách amerického ještěra korovce jedovatého. Díky tomu ho bylo možné izolovat a využít farmaceuticky. U nás se lék na jeho bázi používá od roku 2008, užívá se 2x denně. A ten cukrovku 2. typu významně léčí. Postupně se objevilo dalších deset podobných léků, které jsou

povoleny na cukrovku, tři z nich i na obezitu. Ty dokážou snížit váhu třeba i o 25 kg za 18 měsíců. A stačí podávat jednou týdně, dokonce je ve vývoji lék podávaný jen jednou za měsíc.

To je opravdu pokrok...

Ty efekty jsou doslova zázračné. Oficiálně se jedná o antidiabetika, některé léky jsou antiobezitika. Ale nejen to – jeden z nich má už schválení i jako lék na spánkovou apnoe, lidově řečeno na chrápání. Má to stejný efekt jako speciální přístroj, který se na to užíval dříve. Tento lék je už schválen v USA, v Evropě zatím ne. Navíc tyto léky zabírají na další nemoci a komplikace. Mohou léčit vážné jaterní choroby vedoucí k cirhóze, mají pozitivní vliv na Alzheimerovu i Parkinsonovu chorobu, mají adiktologické efekty, snižují závislost na alkoholu, marihuaně nebo kokainu. Mají protektivní efekt na onemocnění ledvin a srdce i na krevní tlak. Na to vše se přišlo, když se tyto léky zkoumaly jako antidiabetika. Odhaduji, že během pěti let budou povoleny i na další nemoci.

Tohle zní krásně, ale nemá to nějaké úskalí, vedlejší účinky či podobně?

Ne. Tyto léky mají velmi málo vedlejších účinků. Zpočátku trochu nevolnosti, ale spíše v řádu týdnů, pak si

JSOU STUDIE, KTERÉ UKAZUJÍ, ŽE KDYBY SE ANTIDIABETIKA NA BÁZI HORMONŮ PODÁVALA PREDIABETIKŮM, KLESNE POČET CUKROVKÁŘŮ BĚHEM PĚTI LET AŽ O NEUVĚŘITELNÝCH 93 %.



člověk zvykne. Antidiabetika jsou skutečně ostře sledovaná, nemají určitě žádné onkologické účinky, nezvyšují riziko infarktů, nic. Po jednom jediném léku pár pacientů trvale osleple. Ale i to bylo opravdu výjimečné. Ostatní léky jsou ale úplně bez vedlejších účinků.

A kolik takových léků vlastně dnes je?

To je zajímavá otázka. První, co se podařilo vyvinout, byly léky na bázi hormonu GLP-1, to bylo asi prvních deset přípravků. Dnes už jsou léky kombinující dva hormony v jedné injekci, vyvíjejí se i trojhormonové injekce. A ty kombinace hormonů jsou různé. Variant do budoucna je hodně, roli budou hrát hlavně bílkoviny – peptidy, tedy velké molekuly. Většina léků je injekční, ale už je schválený i jeden v tabletách. Víte, desítky let se zkoumalo, jestli by se nedal podávat v tabletách i inzulin, ale nikdy se to nepodařilo. No a u těchto hormonů to jde, je možné je vstřebávat ze žaludku. Každopádně díky těmto lékům může dojít až k remisi cukrovky.

Co přesně pojem remise znamená?

V podstatě to, že se člověk může cukrovky zbavit. Samozřejmě mluvíme o cukrovce 2. typu. Dotyčný může mít všechny ukazatele, jako by ji nikdy neměl. Samozřejmě se dá takto zbavit i prediabetu. Dříve se to stávalo vlastně jen v případech velkého váhového úbytku. Když člověk hodně zhubnul, mohly příznaky vymizet. Nebo při chirurgických zákrocích proti obezitě, třeba bandáži žaludku nebo zkratu na trávicím traktu. Ale tyhle léky právě takové operativní zákroky skoro úplně vytlačily. Takže díky nim dojde u člověka k remisi a diabetes na 10 či 15 let úplně zmizí.

A takové léky už jsou u nás k sehnání?

U nás je to složité. Naše pojišťovny tyhle léky hradí jen u velmi těžkých diabetiků, kteří mají hladinu „dlouhého cukru“ alespoň na hodnotě 60. A přitom jsou studie, které ukazují, že kdyby se takový lék podával prediabetikům, klesne počet cukrovkářů během pěti let až o neuvěřitelných 93 %. Takže kdyby pacienti dostávali tyto léky včas, změnilo by to celou světovou diabetologii a tahle nemoc by skoro vymizela. Dodejme, že tři z těchto léků jsou už u nás schváleny na léčbu obezity, pacienti si je ovšem musí hradit sami.

Nevyšlo by tedy pojišťovny laciněji hradit preventivně tyto léky než potom léčbu pokročilé cukrovky?

Je pravda, že při použití těchto léků klesne o 50 % počet dialýz a o 33 % počet infarktů. Ptal jsem se ředitele jedné pojišťovny, zda by se jim to v řádu několika let nevyplatilo – třeba si i půjčit na hrazení takových léků vzhledem k tomu, co stojí léčba kardiovaskulárních či onkologických onemocnění, jež z cukrovky vznikají. Ale to prý pojišťovny podle českých zákonů nesmí udělat. Ale nejspíš to skončí jako se všemi léčivými: postupným výzkumem se tyhle léky stanou generickými, bude jich široká nabídka a výrazně se zlevní. A pak si je budou moci všichni prediabetici píchat od začátku. Takže ono se to povede, jen to bude chvíli trvat.

To je tedy k léčbě cukrovky. Ale co mohu udělat proto, aby u mě nemoc vůbec nezačala?

Když řeknete někomu, že dostal cukrovku, tak jeho první reakce často je: vždyť já skoro nejím sladké, jak to? Ale to je zakořeněný omyl, proti kterému se my diabetologové snažíme dlouhodobě bojovat. Cukrovka 2. typu vzniká zejména vinou nárůstu váhy a konzumace druhotně zpracovaných masitých výrobků – tedy právě toho, co lidé nejčastěji kupují. Salámy, paštiky, mleté maso, jídlo z fastfoodů... V Německu mají třeba studii, že kdo si dá klobásu pětikrát týdně oproti tomu, kdo si ji dá jen jednou v týdnu, má dvojnásobnou pravděpodobnost, že u něj vznikne cukrovka. To je prostě fakt.

Takže bychom měli v první řadě omezit tyto potraviny?

Jednoznačně. A naopak riziko cukrovky hodně snižují rostlinné tuky a ořechy. Samozřejmě zelenina, především listová.

A samotný cukr?

Ten opravdu jako takový neškodí, pokud se bavíme o běžných dávkách. Samozřejmě pokud někdo bude pít tři litry sladké limonády denně, tak ty komplikace nastanou kvůli zvýšení váhy, to pak už vliv na cukrovku má.

Když už jsme u těch zažitých představ o cukrovce, jak je to s tím, že diabetici musí pravidelně jíst?

To také není pravda. U cukrovky 2. typu jsou studie, že diabetici si vystačí se třemi jídly denně jako každý člověk. Pravidelná strava se týkala obvykle cukrovky 1. typu, ale tam si to vyžadovala nikoli nemoc jako taková, ale podávání inzulinu, tedy léčba. Staré typy inzulinů

působily dlouho a výrazně, takže člověk skutečně musel pravidelně jíst, aby u něj nedošlo k hypoglykémii. Ale teď už máme inzuliny, které tohle riziko nemají, takže dnes už i diabetici 1. typu mohou jíst normálně.

Z toho, co bylo řečeno, jsem získal pocit, že mohu jíst, co chci, a sedět u televize – a pak si vezmu jeden lék a vyhnou se úplně vzniku cukrovky...

To by samozřejmě byla chyba. Největší efekt jako prevence vzniku cukrovky nemají ani ořechy a rostlinné tuky, ale především fyzická aktivita. Ti, kdo se pravidelně hýbou, mají o polovinu nižší pravděpodobnost, že u nich cukrovka 2. typu nebo prediabetes vznikne. Na to jsou obsáhlé vědecké studie. Už jenom chůze snižuje to riziko cukrovky o třetinu! A jedna americká studie dokonce zjistila přímou úměru mezi časem stráveným u televize a vznikem cukrovky. A aby to bylo ještě složitější, hraje v tom roli i civilizace. Existují látky, tzv. organické polutanty, které jsou všude kolem nás, pronikají do organismu a usazují se tam. A i ty mají vliv na vznik cukrovky. Takže třeba čím více člověk dýchá výfukových plynů, tedy čím blíže bydlí velké dopravní tepně, vlastně s trochou nadsázky, čím blíže je civilizaci, tím spíše u něj vznikne cukrovka 2. typu.

Takže důležitější než léčba cukrovky či prediabetu je pohyb?

Ano, pohyb, prostě prevence. A také včasná léčba. Jak říkám vždycky studentům, moderní pohled

na diabetes je, že je to něco jako zánět. Když už se objeví, je potřeba ho za každou cenu zlikvidovat – ať už redukcí hmotnosti, klidně i chirurgickým zákrokem, nebo podáváním léků. Prostě udělat všechno, aby cukrovka zmizela, stejně jako když na infekci nasadíte antibiotika.

Bavíme-li se o včasné léčbě, je nutná včasná diagnóza. Existují nějaké programy pro ni?

Ano, existují. Na prvním místě program pro prevenci dětské obezity, protože děti tloustnou hodně. Víte, ještě před třiceti lety dítě či dospívající s cukrovkou 2. typu prakticky neexistoval. A dneska jí trpí desetileté či patnáctileté děti. A u dospělých se může diabetes nebo prediabetes objevit při pravidelných prohlídkách, které mimo jiné sledují i hladinu cukru, glykémii, a jsou schopny odhalit prediabetes. Tyto prohlídky jsou od určitého věku hrazené pojišťovnami jednou za dva roky, ale plno lidí to k vlastní škodě nevyužívá. V poslední době ale pojišťovny udělaly geniální tah, že lidem, kteří na prohlídky nechodí, nepřispívají na zubní hygienu, na očkování a podobné věci. To zapůsobilo. A když při prohlídce zjistí lékař zvýšenou hladinu cukru, prediabetes, může pacientovi vysvětlit, co má dělat, aby u něj nezačala cukrovka. A pokud si to vezme k srdci, je to ideální. Vždycky je lepší nemoci předcházet než ji léčit. ■

Jakub Jukl

 **fontana**

29
let na trhu

jsme ryze
ČESKÁ
firma

NEJVĚTŠÍ
distributor

vlastní
PRAMEN

14
POBOČEK

RODINNÁ
firma

**Kvalitní a zdravý pitný režim
ve vaší kanceláři.**



**Vyzkoušejte si nás
na 14 dní zdarma!**



Digitalizace správy zdravotní péče o zaměstnance

Digitalizace zdravotnictví se podobá bájnému Yettimu nebo tvorovi z jezera Loch Ness. Všichni o její ideálnosti, do všech sfér provázané podobě mluví, ale ještě ji nikdo nikdy neviděl. Nicméně existuje jedna jeho oblast, kde plně digitální řešení existuje. V oblasti pracovnělékařských služeb (PLS) jej jako jediná nabízí firemní klientele síť ambulancí MediClinic. I její ostatní efektivní elektronická řešení usnadňují život jak pacientům, ambulancím, tak spolupracujícím zdravotnickým zařízením. O tom a nejen o tom jsme si povídali se spolumajitelem a předsedou představenstva MUDr. Eduardem Bláhou.

Co konkrétně si máme představit pod pojmem elektronizace pracovnělékařských služeb?

Znamená to, že firmy, jejich zaměstnanci, a hlavně personalisté už nemusí řešit zbytečné papírování. Nejen, že vystavíme a elektronicky doručíme posudek o zdravotní způsobilosti, stejně jako další potřebné dokumenty,

ale hlavně náš systém za personalisty hlídá lhůty mezi povinnými prohlídkami a umožňuje přístup do našeho e-kalendáře ke sjednání jejího termínu. Všechno běží online, je přehledné a nemůže se stát, že se někde „ztratí papíry“.

To zní jako zjednodušení práce.

Ano, na zjednodušení a efektivitu klademe důraz. Všichni tušíme, kolik času a energie může stát objednání na prohlídku, vytištění a doručení dokumentů, sledování termínů, tabulky... A taky víme, že v životě nikdy nic neběží podle tabulek. Ledacos uteče, někdo propásne termín, jiný založí zprávu. Náš systém umožní personalistům dokonalou kontrolu, přehled a současně jim poskytuje důraz na efektivní plnění jejich povinností v oblasti ochrany zdraví zaměstnanců.

Můžete to přiblížit?

Elektronický posudek o způsobilosti k práci je za všechny strany podepsaný elektronicky. Už to je samo o sobě posunem. Celý proces je jednoduchý, eliminuje chybovost, jelikož zaměstnavatel již žádost o prohlídku nevyplňuje, ale pouze odesílá k odeslání. Zaměstnavatel může vždy zkontrolovat, v jaké fázi se provedení prohlídky, respektive prohlídek, nachází. Které vyšetření má zaměstnanec ještě před sebou atd.

Můžete ještě trochu více objasnit, jak to v realu funguje?

Pro zaměstnavatele je tu portál s kompletní evidencí jeho zaměstnanců. Nad nimi je postaven systém organizace péče pro evidenci lhůt na různé typy prohlídek. Zároveň zde zaměstnavatel vidí kompletní přehled provedených prohlídek a termínů objednaných zaměstnanců na zvolené prohlídky. Vše je přehledné a jednoduché. V prostředí pro zaměstnavatele můžete upravovat různé stupně oprávnění, a hlavně můžete mít libovolný počet uživatelů. Pár kliky zajistíte, aby nic neuteklo. Je to opravdu nástroj, který uleví HR nebo pověřeným oddělením, ale i vedení.

MediClinic



O MediClinicu

Patří mezi největší poskytovatele ambulantní zdravotní péče v České republice. Společnost byla založena v roce 2008, od roku 2013 jsou jejími akcionáři MUDr. Eduard Bláha a Ing. Mgr. Pavel Vajskebr. Nabízí lékařskou péči praktických lékařů pro dospělé, praktických lékařů pro děti a dorost a ambulantních specialistů na více než 90 místech ČR a aktuálně provozuje více než 170 ordinací a 3 polikliniky v Praze, Brně a Nepomuku. Téměř 500 zdravotníků poskytuje lékařskou péči ve 25 odbornostech a ošetří přes 220 000 pacientů ročně. Komplexní a pravidelnou primární péči poskytuje 180 000 registrovaným pacientům. Firemní filozofií je férová komunikace, partnerský přístup k pacientům, který je podpořený investicemi do moderního vybavení ordinací, elektronizace systémů, služeb a pravidelného vzdělávání a trénování měkkých i tvrdých dovedností zaměstnanců. Kromě lékařské péče pro jednotlivce zajišťuje kompletní pracovnělékařské služby pro více než 1 200 partnerů z řad zaměstnavatelů. MediClinic domácí péči zajišťuje pacientům v Praze, Brně, Třebíči a Svitavách odbornou domácí zdravotní péči. V Třebíči je její součástí také sociální péče.



Foto: 3x MediClinic

EDUARD BLÁHA

Lékaře a budovatele lázní v Jáchymově a Luhačovicích dnes z médií známe především jako dlouholetého prezidenta Svazu lázní ČR. Jeho profesní kariéra a záběr jsou ale pestřejší. Absolvent 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze se medicíně věnoval jen krátce. Své první nelékařské zkušenosti sbíral již během studia. V české pobočce světového distributora léčiv GEHE se přes obchodní a provozní pozice vypracoval až do jejího čela. V roce 2002 jej pověřila investiční skupina Penta restrukturalizací Jáchymovských lázní. Z krizového řízení se stala dlouhodobá a systematická práce na rozvoj těchto lázní. Po vzniku největšího tuzemského lázeňského holdingu s 2500 lůžky, který vedle Jáchymova zahrnoval i Luhačovice, se postavil do jeho čela a svou budovatelskou energii se výrazně otiskl i do této perly Moravy. Lázně Luhačovice dále spoluvlastní a předsedá jejich představenstvu. Pentu přivedl ke koupi řetězce, který se stal základem jejich lékárenské značky Dr. Max, a také pro ni restrukturalizoval síť ambulancí MediClinic, kterou spolu s Pavlem Vajskebrem od Penty v roce 2013 koupili.

Stále se bavíme o zaměstnavateli, má digitalizace výhody i pro zaměstnance?

Největší výhoda tkví ve velikosti sítě a jejím pokrytí. Zaměstnanec z jakékoliv pobočky zaměstnavatele to k nám nemá daleko. Nabízíme mu online objednání na prohlídku v lokalitě, která mu nejvíc vyhovuje. Vše se navíc děje prostřednictvím naší patientské mobilní aplikace MediClinic, díky které si zaměstnanec s lékařem vymění důležité dokumenty elektronicky a zároveň má přes ni přístup k důležitým informacím o svém zdravotním stavu. Jejich rozsah je pak samozřejmě dán tím, zda jen využívá její posudkovou část nebo se stane naším registrovaným pacientem. Mobilní aplikaci vyvíjíme přes 2 roky a v současné chvíli máme více než 43 tisíc aktivních účtů. Takovýto zájem o aplikaci nás překvapil a dodává nám energii je posouvat a stále zkvalitňovat. Cílem je zpřístupnění co nejvíce informací pacientům a usnadnit jim komunikaci se svým praktickým lékařem. Ať už jde o zaměstnance firem, nebo o pacienty našich ordinací.

Kolik firem svým klientům nabízí digitalizaci PLS?

V této podobě a rozsahu zatím podobné služby v České republice nikdo jiný nenabízí. Jsme tedy jediní. Nejde jen o nápad, ale také o funkční systém, který už dnes reálně používáme u klientů po celé republice. Kromě digitalizace nabízíme také dohledy, BOZP a PO, školení první pomoci, které je vždy interaktivní a skutečně může zachránit životy. Dále jsou to nadstandardní prohlídky, dny zdraví nebo nově i programy prevence zdraví. Vždy nasloucháme klientům a hledáme nejvhodnější řešení, které naplní jejich očekávání. Výhodou je, že vše zajišťujeme my, není nutné mít několik smluv nebo zajišťovat každou službu zvlášť. Celorepublikové pokrytí umožňuje garanci kvalitní služby.

Co vás vedlo k vytvoření tohoto unikátního systému?

Je za tím obecná potřeba neustále dále zlepšovat naše služby, také rostoucí objem péče a potřeba jejího zefektivnění vně i uvnitř. O tomto řešení jsme přemýšleli již dříve, ale nejprve jsme museli upravit interní procesy tak, abychom byli schopni vše spolu propojit. Digitální řešení eliminuje spoustu telefonátů do ordinací a naši

lékaři i sestry se mohou plně věnovat svým pacientům. Jsme rádi, že nám vývoj šel takto rychle, máme náskok a jsme zatím jediní, kdo takto kompletně digitální řešení v oblasti PLS nabízí. Podle zájmu našich smluvních partnerů to je krok správným směrem. Máme za sebou první implementace a spokojených uživatelů přibývá každý měsíc.

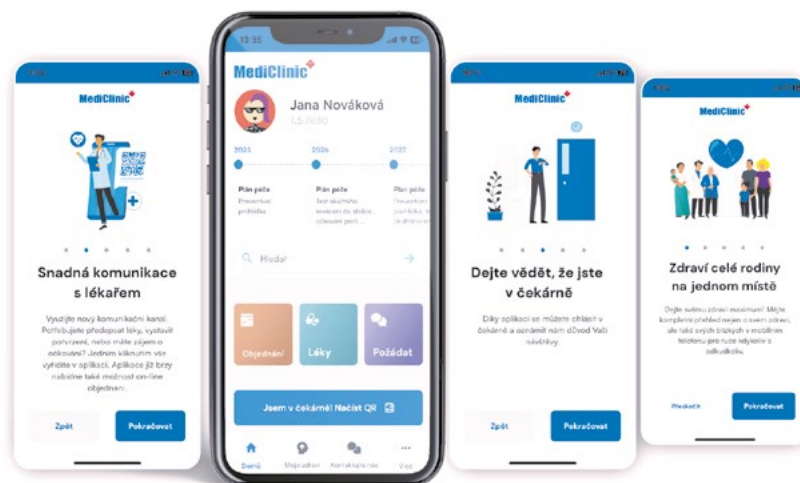
Máte v oblasti digitalizace zdravotnictví další plány?

To rozhodně. Patientská aplikace je hodně daleko a v rámci svého „ekosystému“ pokračujeme milovými kroky. Máme za sebou už i první propojení se systémy jiných poskytovatelů. Teď je řeč o laboratořích Unilabs, kterým už náš pacient jen nechá načíst z aplikace QR kód obsahující laboratorní žádanku, kterou mu do ní lékař poslal stejně jako třeba jím stejnou cestou vyžádaný recept na opakované léky.

Pokud má někdo zájem, co má udělat?

Stačí nám napsat na poptavka.pls@mediclinic.cz nebo zavolat na 731 692 547. Rádi všechno vysvětlíme, ukážeme systém a necháme klienty vyzkoušet, jak to celé funguje v praxi. ■

Lucie Sejková



EUC: Komplexní ekosystém péče, který uzavírá kruh zdraví

Zdravotnická skupina EUC buduje v Česku unikátní ekosystém ambulantní péče, který staví na propojení jednotlivých zdravotních služeb – od primární až po domácí. Cílem je nabídnout pacientům dostupnou, efektivní a propojenou péči, která reaguje na jejich zdravotní stav v každé fázi života.



Člověk potřebuje zůstat co nejdéle zdravý – aby mohl žít aktivně a být ekonomicky produktivní. „Českému zdravotnictví škodí fragmentace.

Úrovně péče fungují vedle sebe a často bez návaznosti. V EUC jsme vybudovali model, který propojuje primární, specializovanou, laboratorní i domácí péči do jednoho funkčního celku. To je podle mě základ moderního a udržitelného zdravotnictví,“ říká Jana Thomas Cílková, členka představenstva EUC, která je zároveň odpovědná za laboratorní segment a domácí péči. EUC v současnosti provozuje 17 ambulantních klinik, 7 prémiových klinik Canadian Medical, 26 lékáren, 12 akreditovaných laboratoří a je jedním z největších poskytovatelů domácí zdravotní péče v Česku. Je jedničkou v oblasti mamografického screeningu.

Stárnutí není problém. Je to výzva

Česká populace stárne a délka života ve zdraví se stále pohybuje kolem hranice 62 let. To znamená, že lidé prožijí téměř čtvrtinu života s chronickými nemocemi. Až 70 % Čechů nad 60 let trpí cukrovkou, srdečními, cévními nebo nádorovými onemocněními – přičemž u onkologických diagnóz navíc pozorujeme trend snižování věku pacientů.

„Stárnutí populace je realita. A zdravotní systém na ni zatím reaguje pomalu. Pokud nezačneme investovat do prevence, primární a dlouhodobé péče, systém zůstane přetížený a neudržitelný,“ říká Thomas Cílková.

Jedním z konkrétních a funkčních řešení je domácí péče – dostupná a efektivní forma zdravotní služby, která pomáhá zvládat právě nárůst chronických pacientů ve vyšším věku. Je několikanásobně levnější než hospitalizace a zároveň pacientovi umožňuje zůstat ve vlastním prostředí. EUC tento segment dynamicky rozvíjí – díky akvizicím společností Včelka a Advantis Medical patří EUC mezi největší poskytovatele domácí péče v zemi.

Prevence a laboratoře jako klíčové pilíře systému

Přibližně třetina populace nechodí na preventivní prohlídky, což vede k pozdnímu záchytu nemocí a vyšším nákladům na léčbu. EUC tento trend obrací – vlastní aplikace mojeEUC pacientům aktivně připomíná preventivní prohlídky a kontroly a zvyšuje tak zapojení pacienta do péče o své zdraví.



Foto: archiv EUC

Laboratorní segment je dlouhodobě klíčovým ukazatelem v prevenci a diagnostice.

„Většina nemocí nezačíná bolestí, ale odchylkou hodnot krevních testů. Laboratoře jsou zásadní pro včasné odhalení nemocí a správné nastavení léčby,“ říká Thomas Cílková.

O laboratorní vyšetření roste zájem i ze strany samoplátců – lidé si stále častěji chtějí nechat udělat testy i mimo klasické prohlídky.

Zdravý zaměstnanec = silná firma

Významně přibývá i firem, které svým zaměstnancům laboratorní vyšetření hradí nebo na ně přispívají v rámci zaměstnaneckých benefitů. Nabídka testů pokrývá široké spektrum – od vyšetření potravinových intolerancí přes hormony a vitaminy až po komplexní balíčky pro ženy, muže nebo sportovce. Laboratorní diagnostika se tak stává pevnou součástí moderní, personalizované prevence. Zásadní roli v systému prevence sehrávají zaměstnavatelé. Stále více firem chápe, že investice do zdraví zaměstnanců není náklad, ale strategické rozhodnutí. Zdravý člověk je produktivnější, psychicky odolnější a méně často nemocný. „Platí, že ve zdravém těle je i zdravý duch – a to se promítá do výkonu i spokojenosti lidí. Zdravá společnost je silnější i ekonomicky. OECD potvrzuje, že investice do zdravotnictví nejsou jen výdajem, ale i motorem růstu,“ dodává Thomas Cílková.

Podle ní musí budoucnost českého zdravotnictví stát na třech pevných pilířích: efektivní prevenci, důsledné digitalizaci a propojené péči napříč segmenty. Bez těchto prvků bude kvalita a dostupnost péče v následujících letech ohrožena – nejen medicínsky, ale i ekonomicky. ■

Lenka Sadílková





ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

1995 30 2025



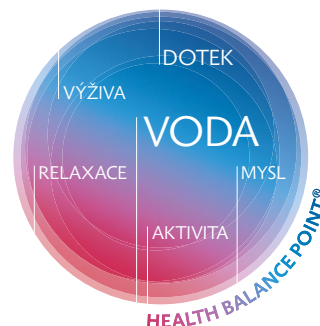
Zdraví v rovnováze

Investujte do zdraví svých zaměstnanců

- Preventivní, rekondiční a léčebné pobyty
- Registrovaná zdravotnická zařízení NR PZS dle Zák. č. 470 Sb.
- 30 let zkušeností
- Medicínská odbornost
- Přírodní léčivé zdroje
- Profesionální rehabilitace
- Individuální přístup
- Komplexní služby pod jednou střechou
- 4 lázeňské destinace



www.royalspa.cz



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VELKÉ LOSINY

LUHAČOVICE

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES

Firemní benefit, který má smysl

InBody jako nástroj prevence

V prostředí rostoucích nároků na pracovní výkon i duševní pohodu se zdraví zaměstnanců stává strategickou prioritou. A to si uvědomuje stále více společností i samotné Ministerstvo zdravotnictví. Jak může jednoduché, ale přesné měření tělesného složení pomoci InBody přispět ke zdravější a produktivnější firemní kultuře?

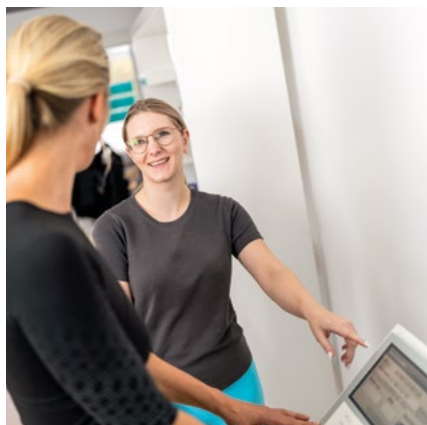


Foto: archiv MedSystem

Podporuje prevenci civilizačních onemocnění. Včasné odhalení rizikových faktorů umožňuje cílenou intervenci. Snižuje absenci a zvyšuje týmovou soudržnost. Společné výzvy a pravidelné měření podporují zdravou soutěživost a týmového ducha. Motivuje k dlouhodobé péči o zdraví. Sledování pokroku je silným motivačním faktorem. Z pohledu zaměstnavatele se takové programy promítají do nižší nemocnosti, vyšší pracovní spokojenosti a dlouhodobě také do nižších nákladů.

Jak zavést InBody ve firmě – od „Dne zdraví“ k dlouhodobému programu

Fáze 1 – Den zdraví

Objednejte si kompletní InBody den přímo k vám do firmy. Jak to probíhá? Přijedeme s přístroji, postavíme měřicí zónu, zajistíme proškolený personál a nabídneme zaměstnancům individuální konzultaci. Měření je rychlé, neinvazivní a výsledky jsou ihned k dispozici – srozumitelné i bez odborného vzdělání.

Fáze 2 – Preventivní program

Na základě dat z InBody dne lze snadno navázat dlouhodobějším preventivním programem. Zaměstnanci mají možnost pravidelně (např. jednou měsíčně nebo čtvrtletně) absolvovat měření a sledovat své pokroky. Díky přesným datům se dá lépe pracovat s výživovým poradenstvím, pohybovým režimem nebo rizikovými faktory, jako je viscerální tuk.

Program lze propojit s interními výzvami, konzultacemi s odborníky nebo napojením na stávající wellbeing strategii firmy.

Zdraví jako investice, která se vyplatí

Zdraví není náklad – je to jeden z nejcennějších firemních kapitálů. A přístroj InBody je nástroj, který s tímto kapitálem umí pracovat efektivně a s respektem k individualitě každého zaměstnance.

Zkušenosti i mezinárodní data potvrzují, že firmy podporující zdraví svých lidí mají nižší fluktuaci, lepší výsledky a jsou atraktivnější pro nové talenty. InBody se tak stává přirozenou součástí moderní firemní kultury. Nejen jako benefit, ale i jako nástroj prevence a motivace.

Začněte jednoduše, například Dnem zdraví s měřením InBody přímo ve vaší firmě. Kontaktujte nás – a zbytek už vyřešíme společně. ■

Jaroslav Dědek

Co přináší InBody do firemního prostředí?

- Okamžitou zpětnou vazbu o zdravotním stavu zaměstnance
- Motivaci ke změně životního stylu a prevenci nemocí
- Podporu týmových aktivit a zdravé soutěživosti
- Možnost dlouhodobého sledování pokroku a efektivity firemních programů
- Posílení firemní kultury zaměřené na zdraví a wellbeing

Firmy ví, že dnes už nestačí poskytnout sick days nebo příspěvek na Multisport kartu. Zaměstnavatelé přemýšlejí, jak ještě více přispět ke zdravému životnímu stylu svých týmů. A z dobrých důvodů. Podle aktuálních studií totiž fyzické a duševní zdraví ovlivňují více než 84 % pracovní výkonnosti.

Zdraví zaměstnanců jako klíčová firemní priorita

A co více: Podle Medical Tribune je v Česku ročně evidováno u čtyř milionů zaměstnanců celkem 92 milionů dní pracovní neschopnosti. Už jen zkrácení doby pracovní neschopnosti o 10 % díky firemním programům by podle analýzy přineslo tolik nových odpracovaných hodin, jako by pracovalo 86 735 nových zaměstnanců.

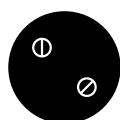
A Ministerstvo zdravotnictví přichází s jasnou podporou a poselstvím: Programy podpory zdraví by se měly stát běžnou součástí firemních benefitů.

InBody jako motivující benefit pro zaměstnance

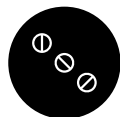
Jedním z moderních nástrojů, který si rychle nachází cestu do firemních programů péče o zdraví, je měření na přístroji InBody. Nabízí rychlou, pohodlnou a přesnou analýzu tělesného složení – od množství svalové hmoty přes tělesný tuk až po hydrataci organismu. Zvyšuje povědomí o vlastním zdravotním stavu. Konkrétní čísla motivují ke změně životního stylu a posilují odpovědnost za vlastní zdraví.



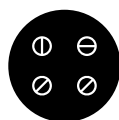
78 specialistů
30 lékařských oborů
4 operační sály



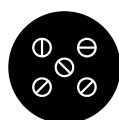
Tým lékařů
a terapeutů
světových kvalit



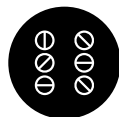
Komplexní péče
o celou rodinu
pod jednou střechou



Krátké objednací
lhůty, dostatek času
na každé vyšetření

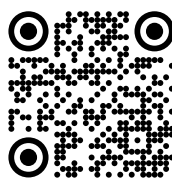


Výborná dostupnost MHD,
parkování přímo
v budově



budova Telehouse
Generála Píky 430/26
Praha 6 - Dejvice

Prvotřídně. Trpělivě. Srozumitelně.



myclinic.cz
onedaysurgery.cz



MY CLINIC

+420 222 900 900
myclinic@myclinic.cz

Proč si firmy vybírají Canadian Medical

Když zdraví není benefit, ale investice

Když se v Česku řekne prémiová zdravotní péče, většina lidí si dnes vybaví Canadian Medical. Značka, která je tu více než 25 let, si mezi klienty i firmami vybudovala pověst špičky v individuální medicíně. Co dělá její model tak výjimečným? A proč by firmy měly o členství pro své zaměstnance vážně uvažovat?

Canadian Medical v číslech

90 % klientů hodnotilo v roce 2024 péči Canadian Medical známkami 9 a 10 na desetibodové škále

84 je NPS skóre, tedy mimořádná míra doporučení



Foto: archiv Canadian Medical

Proč firmy volí Canadian Medical?

Zaměstnavatelé, kteří investují do zdraví svých lidí, získávají náskok:

- Méně absencí a vyšší produktivita
- Vyšší spokojenost a retence zaměstnanců
- Atraktivní benefit, který má reálnou hodnotu
- Snadná evidence a správa péče přes HR oddělení

Skutečná hodnota prémiové péče dnes není jen ve špičkových lékařích a specialistech nebo příjemném prostředí. Canadian Medical vyniká především v tom, jak péči organizuje – efektivně, bez zdržení, s ohledem na čas i potřeby klienta. „Každého klienta provází zkušený tým, který přesně ví, co dělat, koho zapojit a kdy. A právě v této rychlosti, kontinuitě a jistotě je rozdíl, který firmy i zaměstnanci oceňují,“ říká Vítězslav Havliš, obchodní ředitel Canadian Medical.

Systém péče, který myslí dopředu

Canadian Medical je součástí zdravotnické skupiny EUC – největšího poskytovatele ambulantní péče v ČR. Na rozdíl od běžného zdravotnictví však nabízí úplně jiný zážitek z péče. Namísto front, čekání a nejistoty nastupuje koncept koordinované, dostupné a lidsky vedené medicíny. Canadian Medical je pro lidi, kteří znají hodnotu svého času – a očekávají, že stejně ji bude znát i jejich lékař.

„Vycházíme z důkladné prevence, ale pokud už nastane zdravotní problém, dokážeme rychle a efektivně zasáhnout. Cílem je jediné: vrátit člověka zpět do plnohodnotného osobního i pracovního života. Bez frustrace. Bez zbytečných průtahů. A s respektem k jeho času,“ vysvětluje Vítězslav Havliš.

Rozšířená prevence jako základ kvalitní péče

Prevence není formalita – je to základ. „V rámci všech členství v Canadian Medical klademe důraz na rozsáhlé preventivní prohlídky, které pomáhají odhalit potenciální zdravotní rizika ještě dříve, než se projeví. Oproti běžnému standardu nabízíme výrazně širší rozsah vyšetření, který odpovídá moderním poznatkům medicíny,“ upřesňuje Vítězslav Havliš.

Součástí prevence je i cílené očkování – ať už proti chřipce, HPV virům, klíšťové encefalitidě, nebo při cestách do zahraničí. Vše probíhá v koordinaci s lékařem i osobním koordinátorem.



Vítězslav Havliš, obchodní ředitel Canadian Medical

„Umíme zajistit i vyšetření jako je magnetická rezonance nebo CT u našich ověřených smluvních partnerů. Zajišťujeme také domácí zdravotní péči a disponujeme jazykově vybaveným personálem - včetně lékařů, sester i recepce. Zkušenosti s péčí o expaty i mezinárodní klientelu jsou u nás standardem. A protože poptávka po prémiové péči stále roste, investujeme do budoucnosti: připravujeme nové kliniky v Praze a v Brně, které dále rozšíří dostupnost prémiové péče,“ říká Vítězslav Havliš

Výhoda, která skutečně dává smysl

Prémiová péče v Canadian Medical není o luxusu – je o dostupnosti, rychlosti a jistotě. Pro zaměstnance to znamená výraznou úsporu času a energie, pro firmy pak nižší nemocnost, vyšší loajalitu i přitažlivost na trhu práce.

Od začátku roku 2025 mají zdravotní benefity vlastní daňově zvýhodněný limit 46 557 Kč ročně, který umožňuje firmám přispívat na zdravotní služby bez dodatečných odvodů nebo daňových dopadů na zaměstnance. To dává prostor nabízet péči, která má reálný vliv na zdraví a spokojenost zaměstnanců – bez složité administrativy. „Zvýšení limitu vnímáme jako krok správným směrem. Dává zaměstnavatelům možnost aktivně pečovat o zdraví zaměstnanců a zároveň jim ukazuje, že na jejich kondici skutečně záleží,“ říká Vítězslav Havliš, obchodní ředitel Canadian Medical.

Zdravotní benefity nejsou jen pro starší generace

Zdraví je téma, které zajímá všechny generace – jen každou jinak. Mladší zaměstnanci častěji řeší dostupnost specialistů, péči o duševní zdraví nebo prevenci vyhoření. Starší generace se naopak více zaměřuje na pravidelné prohlídky, rehabilitaci a podporu při

chronických potíží. Díky širší služeb dokáže Canadian Medical pokrýt potřeby všech – bez ohledu na věk. I proto je zájem o zdravotní benefity výrazný i mezi mladšími ročníky.

Dostupnost

Canadian Medical provozuje 7 prémiových klinik – šest v Praze a jednu v Brně. Vedle toho má také největší síť smluvních partnerů v ČR, která zajišťuje špičkovou péči i mimo vlastní pobočky. Výsledkem je dostupnost včasných a kvalitních vyšetření napříč republikou. Lokality prémiových klinik v Praze a Brně: Praha 1 (YMCA), Praha 4 (Pankrác), Praha 5 (Waltrovka), Praha 6 (Veleslavín), Praha 8 (Karlín), Praha 11 (Chodov), Brno – Dům U Červeného raka.

Individuální přístup díky koordinátorům péče

Zatímco ve veřejném systému pacient obchází ordinace sám, u Canadian Medical může mít klienta na starost osobní koordinátor. Ten vybere vhodného lékaře a zajistí termín, organizuje hospitalizaci, pomůže s dokumentací a také zajistí návaznost péče a výsledky bez zdržení.

Lékař kdykoliv – díky telemedicině i nonstop službě

Zdravotní problém nečeká na pondělí. Canadian Medical nabízí unikátní službu Lékař online 24/7, která umožňuje klientům spojit se s lékařem kdykoli – večer, o víkendu i o svátcích. Odborník má přístup ke zdravotní dokumentaci a výstup z konzultace je ihned dostupný ošetřujícímu lékaři.

Jedná se o moderní formu distanční péče – telemedicíny, která je v Canadian Medical plnohodnotně inkorporovaná do celého systému péče. Lékaři mají v rámci služby přístup ke kompletní zdravotní dokumentaci klienta, včetně anamnézy a výsledků vyšetření. Díky tomu dokáže Canadian Medical poskytovat telemedicínu postavenou na datech, ne pouze na domněnkách nebo dotazech po telefonu.

Službu klienti hojně využívají také na služebních cestách nebo během dovolené, kdy je okamžitá odborná rada na dálku často jediným dostupným řešením. Stačí telefon nebo počítač připojený k internetu – a zdravotní pomoc je na dosah.

Vše jednoduše s aplikací myCANADIAN

Významnou pomůckou pro všechny klienty je aplikace, která umožňuje nejen přímé objednání na vyšetření a přístup k lékařským zprávám a eReceptům, ale také upozorní na termíny preventivních prohlídek. V jedné aplikaci lze nastavit a spravovat zdravotní profily pro všechny členy rodiny.

Když benefity mají smysl

V době, kdy se zdraví stává jedním z nejcennějších aktiv, je smysluplná péče víc než jen výhoda. Canadian Medical nabízí firmám způsob, jak se o své lidi postarat moderně, efektivně a bez kompromisů. Protože zdravý zaměstnanec je základ zdravé firmy. ■

Lenka Sadílková

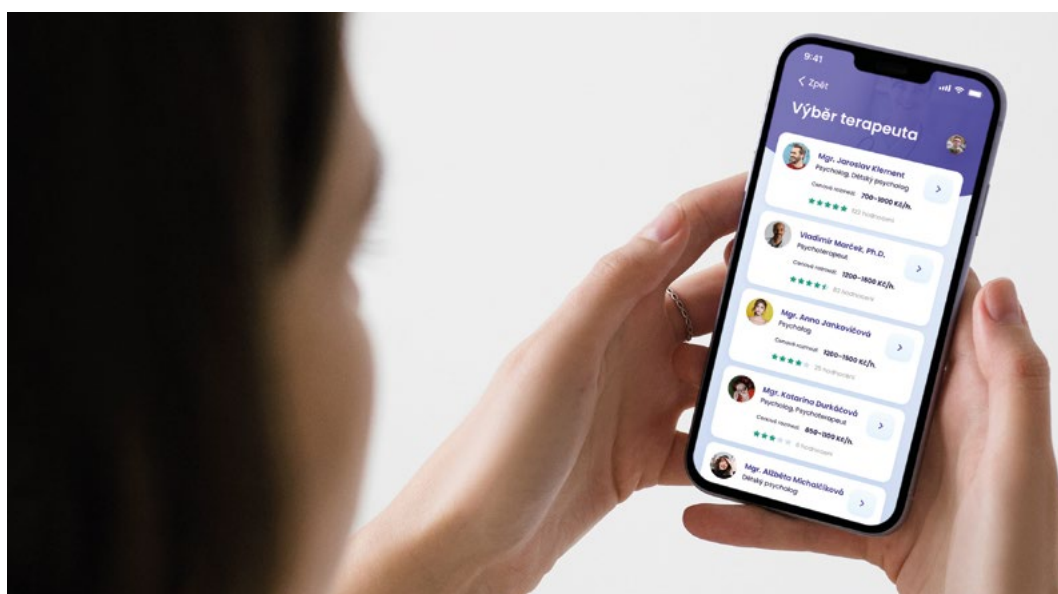
Co všechno zahrnuje prémiová péče Canadian Medical?

- 40+ specializací přímo na prémiových klinikách nebo v síti spolupracujících zařízení
- Lůžková péče v komfortním prostředí s návazností na ambulantní vyšetření
- Jednodenní operativa – například u vybraných ortopedických nebo chirurgických zákroků
- Žilní klinika zaměřená na diagnostiku a moderní léčbu chronického žilního onemocnění
- Lékař online 24/7, s možností chatu nebo videokonzultace
- Osobní koordinátor péče, který zařídí vše od objednání po hospitalizaci
- Mobilní aplikace myCANADIAN – přehled všech služeb, eRecepty i prevence na jednom místě
- Domácí návštěvy (v Praze a okolí navíc včetně pediatrie)
- Zubní pohotovost, dentální hygiena a slevy až 30 % na stomatologické zákroky
- Očkovací programy, cestovní konzultace, laboratorní testy, fyzioterapie

Duševní zdraví ve firmách

Online terapie na vzestupu

V posledních letech se duševní zdraví stalo jedním z nejdiskutovanějších témat nejen ve zdravotnictví, ale i ve světě byznysu. Studie ukazují, že až 60 % zaměstnanců v Evropě zažívá pracovní stres, přičemž více než třetina přiznává, že stres negativně ovlivňuje jejich výkon. Podle dat Světové zdravotnické organizace navíc deprese a úzkost způsobující pokles pracovní produktivity stojí globální ekonomiku až jeden bilion amerických dolarů ročně.



Firmy si proto stále více uvědomují, že duševní pohoda zaměstnanců není jen soukromá záležitost jednotlivce, ale klíčový faktor, který ovlivňuje týmovou dynamiku, efektivitu i hospodářské výsledky. V současném světě, kde jsou stres, vyhoření a duševní nepohoda stále častějšími jevy, hraje péče o psychické zdraví zaměstnanců klíčovou roli v úspěchu každé firmy. Jedním z moderních nástrojů, který si získává stále větší popularitu, je online psychoterapie. Tento přístup nabízí řadu výhod nejen pro jednotlivce, ale i pro zaměstnavatele, kteří chtějí investovat do zdravého a produktivního pracovního prostředí. Online psychoterapie tak dnes nabízí nejen řešení pro akutní problémy, ale stává se součástí proaktivní firemní kultury zaměřené na prevenci, pohodu a dlouhodobou odolnost zaměstnanců.

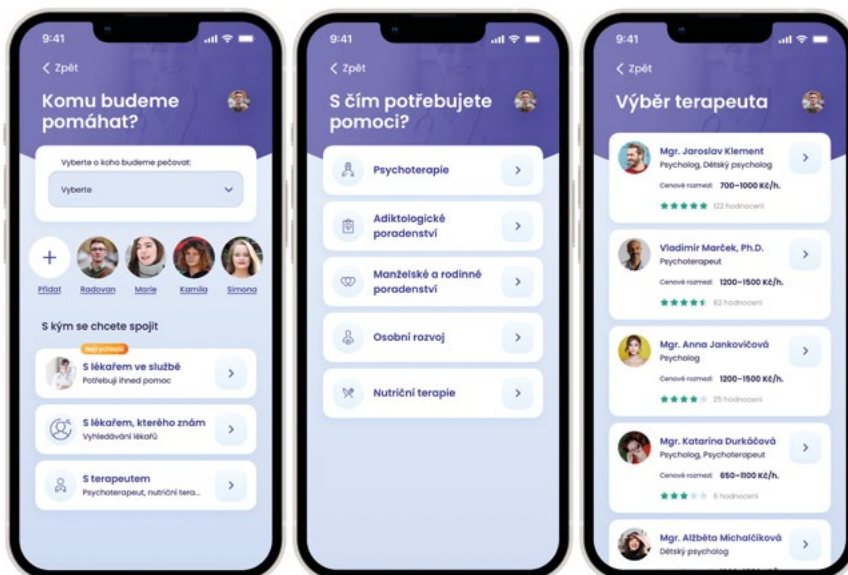
Psychoterapie pro zaměstnance od Meddi app

V České republice nabízí služby online psychologa například společnost Meddi hub. Ta již od roku 2020 provozuje telemedicínskou aplikaci Meddi app. Její službu lékaře na telefonu využívají pro své zaměstnance mnohé firmy, jako například Veolia, Novartis, Notino

nebo klienti společnosti VISA. Využití MEDDI app zdaleka nekončí u spojování pacientů s lékaři – aplikace umí například uchovávat nejrůznější zdravotnická data, je možné přes ni sdílet informace z chytrých hodinek s lékaři a lékař přes ni může na základě online konzultace zasílat eRecepty, na jejichž základě lze ihned objednat lék na pobočku lékárny sítě Dr. Max. A nově vás také propojí s vybraným psychoterapeutem.

Aplikace již od letošního března nabízí online psychoterapeutické konzultace jak pro veřejnost, tak pro klienty z korporátní sféry. Ti tuto službu často poskytují svým zaměstnancům a také rodinným příslušníkům. Kromě možnosti objednat se k vybranému specialistovi na konkrétní termín nabízí také nejrychlejší variantu online konzultace – spojení s psychoterapeutem do jedné hodiny. „Možnost konzultace v tak krátké době nabízíme jako jediní na trhu. Věříme, že tato služba pomůže klientům, kteří se ocitnou v naléhavé životní situaci a potřebují odbornou podporu ihned,“ říká Jiří Pecina ze společnosti Meddi hub, která aplikaci provozuje. Konzultace jsou poskytovány 24/7 každý den v roce, přičemž garantovaná doba spojení s psychoterapeutem je pouhých 60 minut.

www.meddi.com/cz



Pokud klienti nemají potřebu okamžité konzultace, mohou si po přihlášení do aplikace vybrat specialistu podle svých potřeb a preferencí. K dispozici je široká nabídka certifikovaných psychotherapeutů, psychologů ve zdravotnictví i školních psychologů, kteří nabízejí individuální, rodinné a párové terapie pro dospělé, ale také pro děti a dospívající.

Online terapie si získává stále větší popularitu díky svým výhodám – možnost konzultace z pohodlí domova, úspora času, anonymita a flexibilita. Zároveň pomáhá řešit nedostatek psychologů, se kterým se Česká republika dlouhodobě potýká. „*Poptávka po psychotherapeutické pomoci roste, ale počet odborníků často nestačí pokrýt potřeby všech zájemců. Čekací doby na osobní terapii mohou být dlouhé, někdy i několik měsíců. Online konzultace tento problém částečně řeší, protože umožňují terapeutům pracovat s širší klientelou a efektivněji si rozvrhnout svůj čas. Klientům zároveň dávají možnost najít vhodného odborníka rychleji, a to i mimo jejich region.*“ vysvětluje Lucie Šujanová, Chief Psychology Officer ve společnosti Meddi hub.

Méně stresu a lepší výsledky

Poskytování online psychotherapie přináší zaměstnavatelům i zaměstnancům jasné benefity a stává se nedílnou součástí péče firem o to nejceněnější, co mají, tedy lidský potenciál. Zaměstnanci, kteří se cítí psychicky dobře, jsou výkonnější, kreativnější a lépe zvládají stres. Lépe také dokážou odolávat nástrahám, jakými jsou vyhoření nebo deprese. Přitom právě chronický stres, úzkosti či vyhoření jsou jedním z hlavních důvodů pracovní neschopnosti. Podle Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci tvoří stres a duševní potíže až 50 % všech pracovních neschopností. Online terapie pomáhá těmto stavům předcházet nebo řešit včas, čímž se výrazně snižují náklady spojené s absencemi.

Podle studie společnosti Deloitte z roku 2020 mohou firmy získat až 5násobek investice do duševního zdraví zpět díky snížení výpadků v práci a zvýšení produktivity. Firmám tedy péče o psychické zdraví zaměstnanců umožňuje snižovat náklady spojené s absencemi a zvyšovat

šovat celkovou výkonnost týmu, jeho angažovanost a loajalitu. Psychotherapeutická podpora pro zaměstnance má tedy na úrovni firem i jasný ekonomický benefit.

Péče o duševní zdraví jako součást firemní kultury

Zaměstnavatel, který svým zaměstnancům nabízí podporu duševního zdraví, dává jasně najevo, že mu na lidech záleží. A to může být v současné době, kdy je kvalifikovaná pracovní síla nedostatečná, jedním z rozhodujících faktorů pro udržení klíčových lidí. Potvrzuje to i průzkumy mezi zaměstnanci, když podle výsledků studie společnosti Mind Share Partners z roku 2021 by 81 % zaměstnanců raději pracovalo pro firmu, která se aktivně stará o jejich duševní zdraví.

Nabídka online psychotherapie jako benefitu výrazně posiluje atraktivitu firmy na pracovním trhu. Ukazuje, že organizace myslí na člověka jako celek – nejen na jeho výkon, ale i na jeho zdraví, rovnováhu a životní spokojenost. To oslovuje zejména mladší generace, jakými jsou mileniálové nebo generace Z, které hledají smysluplné, zdravé pracovní prostředí a balanc mezi prací a osobním životem. Psychotherapie také pomáhá zaměstnancům lépe chápat a regulovat vlastní emoce, což přispívá ke klidnějším mezilidským vztahům. V dlouhodobém horizontu to vede ke zlepšení komunikace v týmu, snížení počtu konfliktů a k celkovému posílení firemní kultury.

Anonymně a kdykoliv

Online terapie ze své podstaty eliminuje časové a prostorové bariéry. Zaměstnanci se mohou připojit k sezení z domova, kanceláře nebo z jiné klidné lokace, a to bez nutnosti dojíždění. Sezení lze snadno naplánovat mimo pracovní dobu nebo během přestávky, což výrazně zvyšuje šanci, že zaměstnanci pomoc skutečně vyhledají. Mnoho lidí stále vnímá návštěvu terapeuta jako stigma, a je to právě online terapie, která snižuje bariéru studu. Zaměstnanci se tak cítí bezpečněji a ochotněji využívají tuto službu, aniž by o tom musel kdokoli vědět, včetně zaměstnavatele. ■

Petra Kallista



O aplikaci MEDDI app

MEDDI app je na trhu už od roku 2020. Jedná se o telemedicínskou aplikaci, která slouží jako most mezi pacienty a lékaři. Díky aplikaci se můžete bezpečně spojit s lékařem kdykoliv a kdekoliv, doslova 24/7, a řešit jejím prostřednictvím jakékoliv zdravotní potíže. Spojení s lékařem přes aplikaci je navíc často bezpečnější než bezprostřední návštěva lékaře. Využití MEDDI app však u spojování pacientů s lékaři zdaleka nekončí – aplikace umí například uchovávat nejrůznější zdravotnická data, je možné přes ni sdílet informace z chytrých hodinek s lékařem a lékař přes ni může na základě online konzultace zasílat eRecepty, na jejichž základě lze ihned objednat lék na pobočku lékárny sítě Dr. Max nebo si je vyzvednout kdekoli v zemích Evropské unie. Kromě veřejnosti využívají aplikaci také zaměstnanci mnoha firem jako Veolia, Novartis, Notino nebo klienti společnosti VISA.

Nevzdat se, bojovat, zvítězit

Kdosi moudrý řekl, že všechno velké se rodí v bolesti, že všechny velké věci vyžadují vůli, odhodlání a trpělivost. To vše najdeme i v příběhu projektu ASGENT, který je příběhem hledání léku na (zatím!) nevyléčitelný Angelmanův syndrom.

Co je Angelmanův syndrom?

Je to vzácné genetické onemocnění pojmenované po americkém pediatrovi Harrym Angelmanovi, který je roku 1965 popsal jako první. Postihuje zhruba jedno z 15 000 narozených dětí. Způsobuje těžké poruchy vývoje, řeči, koordinace pohybu a často i epilepsii. Mozek dětí je přitom z anatomického hlediska v pořádku, ale kvůli genetické poruše chybí důležité bílkoviny, které umožňují správnou činnost neuronů.



Foto: Archiv Asgent

Roku 2016 se manželům Lence a Radoslavu Hajgajdovým narodil první syn, kterého pojmenovali Oliver. Tehdy ještě nikdo netušil, jak moc právě on ovlivní osudy dalších mnoha dětí v následujících letech a desetiletích.

Bolestí to začalo

Radost z Oliverova narození ale vystřídaly obavy. Po pár měsících rodiče pozorovali, že je jiný než ostatní děti. Opožďoval se ve vývoji, nemluvil a nereagoval na podněty přiměřeně, navíc začal trpět epileptickými záchvaty. Hajgajdovi vyhledali pomoc lékařů a ti jim po opakovaných vyšetřeních sdělili smutnou zprávu: jejich syn trpí vrozeným Angelmanovým syndromem. Takové diagnózy jsou vždy pro rodiče těžkou ranou. „Když vám lékaři řeknou, že vaše dítě bude do konce života závislé na vaší péči, je to, jako by vám někdo vzal vzduch. Ten pocit, že se už nikdy nenadechnete, bude-

me mít navždy v sobě,“ popisuje své pocity maminka Lenka Hajgajdová. Ano, pocity rodičů bývají stejné. Rozdílné je ale to, jak s nimi naloží. A Hajgajdovi se rozhodli, že místo truchlení a zoufalství budou se zákeřnou nemocí bojovat.

Postavit se nemoci

Ano, manželé Hajgajdovi mohli čekat na vývoj léčby v zahraničí a doufat, že se jednou objeví lék, který by následky Angelmanova syndromu alespoň zmírnil. Ale oni nechtěli, ne, spíš nedokázali jen trpně vyčkávat. Místo toho se rozhodli aktivně podpořit vznik takového výzkumu přímo v České republice. A tak už pouhé čtyři měsíce po oznámení diagnózy založili patientskou organizaci s názvem ASGENT – Asociaci genové terapie. „Našli jsme účinný způsob, jak proti nemoci začít bojovat: zahájili jsme v Česku základní výzkum léčby Angelmanova syndromu,“ popisují Oliverovi rodiče



Mgr. Jan Procházka, Ph.D. – zástupce ředitele CCP

začátky. Naštěstí se u nás nachází špičkové genetické pracoviště České centrum pro fenogenomiku (CCP) při Ústavu molekulární genetiky AV ČR, vedené docentem Radislavem Sedláčkem. To patří v oboru genetického modelování lidských nemocí k nejlepším na světě a má k dispozici i unikátní technologickou platformu schopnou analyzovat přes 1 000 fyziologických parametrů. Díky tomu je možné získat nebyvale detailní obraz o fungování jednotlivých genů v těle. Právě s CCP navázal ASAGENT spolupráci už v únoru 2018.

Věda, která pomáhá

Vědecký tým CCP ve spolupráci s projektem ASAGENT definoval výzkumný projekt zaměřený na studium genetických a biologických procesů vedoucích ke vzniku Angelmanova syndromu. Klíčem je porucha na 15. chromozomu (oblast 15q11-13), kde se nachází gen UBE3A. Pokud tento gen správně nefunguje, neurony nemohou plnohodnotně pracovat.

Výzkum využívá nejmodernější genetické nástroje, především technologii CRISPR/Cas umožňující přesné genetické úpravy. S její pomocí byly už v září 2018 vytvořeny první modely Angelmanova syndromu u myši. Ty umožňují studovat projevy nemoci na úrovni buněk i celého organismu. V dalších letech podpořil ASAGENT výzkum a zpracování jeho výsledků částkou 2 500 000 Kč.

Naděje navzdory farmaceutickým firmám

Angelmanův syndrom je natolik vzácný, že jeho výzkum a léčba nejsou pro farmaceutické společnosti finančně zajímavé. Podobně jako u mnoha dalších genetických poruch by byl vývoj léku nákladný a trh je malý. Proto jsou často jedinou šancí pro nemocné právě iniciativy patientských organizací. „Nikdo nemá větší motivaci k pokroku v léčbě než rodiče nemocných dětí,“ vysvětlují manželé Hajgajdovi.

Kdo by si ale myslel, že projekt ASAGENT je tu jen kvůli pomoci jedinému dítěti a kvůli jediné diagnóze, mýlil by se. Už to, že ukazuje nový model, kdy se pacienti a jejich rodiny aktivně zapojují do výzkumu a přinášejí finance i cennou zpětnou vazbu vědcům, mění dosavadní nastavení medicínského výzkumu.

Otevřenost jako závazek

V roce 2024 ASAGENT ve spolupráci s Nadačním fondem Radovan spustil sbírku. Česká veřejnost reagovala tak jako v mnoha dalších případech s obrovskou solidaritou. Během krátké doby se podařilo vybrat desítky milionů korun. To umožňuje nejen pokračovat v preklinickém výzkumu, ale především připravit podklady pro první klinické zkoušky. Pokud vše půjde dobře, klinické testování by mohlo být zahájeno v horizontu několika let. ASAGENT si od počátku zakládá na naprosté transparentnosti. Každá koruna je dohledatelná, rozpočty jsou veřejné a veškeré výdaje detailně dokumentovány. Finanční prostředky směřují nejen na výzkum, ale i na právní, etickou a administrativní přípravu klinických studií i na vzdělávání patientské komunity. Díky aktivitám ASAGENTu vznikla také první databáze pacientů s Angelmanovým syndromem v České republice.



Nejen Angelmanův syndrom

Výzkum Angelmanova syndromu je ale možná jen začátkem. Technologie vyvinuté v rámci tohoto projektu mohou najít uplatnění u řady dalších genetických nemocí, které zatím zůstávají neléčitelné. Genová terapie, technologie CRISPR/Cas a výzkum umlčování genů totiž otevírají možnosti i u nemocí, jako jsou spinální svalová atrofie, poruchy látkové výměny či další syndromy.

„Vede nás naděje“

„Naděje není přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že to má smysl, ať už to dopadne jakkoli,“ citují manželé Hajgajdovi výrok Václava Havla. Právě jejich odvaha a spojení vědců a široké veřejnosti ukazuje, že i v malé zemi může vzniknout projekt světového významu, jenž posouvá hranice medicíny. A i tahle velká věc se zrodila z bolesti – z bolesti jedné obyčejné rodiny. ■

Jakub Jukl

Klíčové milníky výzkumu

2018: Navázání spolupráce ASAGENT a CCP, definice projektu, odborná rešerše

2019: Pomocí metody CRISPR/Cas se podařilo vytvořit několik unikátních modelů této genetické vady u myši.

2020: Výzkum se zaměřuje na fenotypové projevy onemocnění a mapování genových souvislostí. Cílem je zjistit provázanost klinických projevů a úlohu jednotlivých genů v sekvenci zodpovědné právě za Angelmanův syndrom.

2021: Vědecký tým připravuje nové materiály a rozpracovává možné terapeutické přístupy.

2022: Angelmanův syndrom je zařazen mezi klíčová témata programu AV21 „Genová a přesná terapie – nová naděje v léčbě lidských chorob“, který má urychlit přenos experimentálních terapií do klinické praxe.

2023: Vytvořena výstava pod názvem Doba genová, jež zábavnou formou představuje veřejnosti základy genetiky i samotnou molekulu DNA s důrazem na vzácná genetická onemocnění, jejich diagnostiku a možnou léčbu. Výstava je putovní a lze ji navštívit i na internetu.

2024 – dosud: Výzkum s finanční podporou projektu ASAGENT dále pokračuje.

Firemní benefity vám díky MeDiLe mohou zachránit život. Doslova!

Vývoj na pracovním trhu je neúprosný. Pryč jsou doby, kdy seznam zaměstnaneckých benefitů začínal i končil u příspěvku na penzijní pojištění a u stravenek. Firmy se snaží svým lidem přispět ke zlepšení zdraví, na kvalitnější trávení volného času i „dobití baterek“ díky výletům nebo kultuře. Ale věděli jste, že máme v ČR společnosti, které svým zaměstnancům systematicky pomáhají předcházet závažným onemocněním a zdravotním komplikacím?



Foto: archiv MeDiLa

Své o tom ví v přední české vývojářské firmě STAPRO, která se specializuje na zdravotnické informační systémy. V jejich benefitním programu najdete kromě klasických evergreenů, jako jsou příspěvky na volnočasové aktivity či dovolené, navíc na české poměry i méně obvyklé výhody.

„Ve STAPRU velice dobře víme, že největší konkurenční výhodou jsou naši zaměstnanci. Právě kvůli tomu pro ně dlouhodobě vylepšujeme seznam benefitů. Chceme našim lidem nabídnout skutečné výhody. Proto jsme začali nabízet pomoc psychologa, masáže na pracovišti, a nakonec jsme se domluvili s laboratoří MeDiLa na tom, že náš benefitní program o level vylepšíme a jeho součástí bude i jednou ročně opravdu podrobný zdravotní

screening,“ popisuje Leoš Raibr, generální ředitel společnosti STAPRO, důvody, proč nabízí zaměstnancům nadstandardní benefity.

MeDiLa včas odhalí cukrovku, problémy se srdcem nebo nádorová onemocnění

Preventivní program například ve STAPRU funguje již desátým rokem. V praxi to pro zaměstnance znamená, že si jednou za rok nechají v pracovní době odebrat krev, kterou následně odborníci ze sítě laboratoří MeDiLa detailně analyzují pomocí moderních metod.

„Je to naprosto stejné, jako když vás odešle na podrobné vyšetření váš praktický lékař. V tomto případě ale proces nehradí zdravotní pojišťovna, ale přímo zaměstnavatel. Veškeré nároky, standardy a požadavky na kvalitu zpracování jsou stejné. Opakovaná vyšetření navíc umožňují nejen hodnocení aktuálního stavu, ale i sledování změn a trendů v dlouhodobém horizontu. Díky tomu dokážeme mnohem lépe posoudit vývoj rizika onemocnění. Výsledky dodáváme v řádu několika dnů a s podrobným vysvětlením hodnot,“ vysvětluje Rudolf Horák, obchodní a marketingový ředitel společnosti MeDiLa, která zajišťuje preventivní péči pro řadu významných českých firem.

Díky pravidelným kontrolám lze včas odhalit rizika civilizačních chorob, jako je cukrovka, poruchy kardiovaskulárního systému nebo nádorová onemocnění.

Velkou výhodou je, že každý zaměstnanec dostane zhodnocení svého laboratorního nálezu zpracované odborným lékařem. Ten v případě nutnosti může přidat odborná stanoviska nebo doporučit další konzultace s praktičkem či s nějakým specialistou.

Čím déle, tím lépe. Efekt benefitu roste s opakováním

Moderní laboratorní diagnostika dokáže zachytit patologické změny v organismu často několik let před tím, než se u pacienta objeví první klinické příznaky.

Například zvýšená hladina glykovaného hemoglobinu může signalizovat rozvíjející poruchu cukerného metabolismu až diabetes. Změny v lipidovém spektru upozorní na riziko aterosklerózy a abnormální hodnoty jaterních enzymů mohou být prvním varováním před vážnějším onemocněním.

„U žen se dá obecně říci, že mezi nejčastější nálezy patří nedostatek železa a s ním spojená chudokrevnost, ať už přítomná, nebo jen jako stav vyčerpání zásob železa v organismu, který hrozí rozvojem anemie v příštím období. Zejména u vegetariánů, veganů či osob se specifickými stravovacími zvyklostmi jsou také běžné nutriční deficity. U obou pohlaví nacházíme s vyšší četností případy porušení glukózové tolerance či zvýšený cholesterol. U řady klientů nálezy dlouhodobě řešíme ve spolupráci s praktickými lékaři, takže u nich se tyto problémy časem podařilo díky nasazení léčby vyřešit. V rámci benefitů využíváme i kritéria národních screeningových programů pro hodnocení rizika příslušného onemocnění, například screening kolorektálního karcinomu a karcinomu prostaty u mužů,“ uvádí vedoucí lékařka Jana Doležalová, která má v MeDiLe na starosti vyhodnocování screeningových balíčků.

Screening upozorní na skutečně závažná onemocnění

A jaké nejzávažnější nálezy se díky preventivnímu programu podařilo u zaměstnanců najít? „Jedná se například o krev ve stolici, která může znamenat polypy, či dokonce nádorové onemocnění tlustého střeva nebo konečníku. Za poslední dobu se nám podařilo včas zachytit také riziko embolie a hlubokého zánětu žil, což by při neléčení mohlo znamenat vážné problémy,“ uzavírá Jana Doležalová.

Podle odborníků z MeDiLy je velkým přínosem benefitního programu pro zaměstnance zejména motivace přijmout následná opatření, která vedou ke změně životního stylu. Ať už se jedná o úpravu jídelníčku, či zvýšení aktivního pohybu.

Počáteční ostych střídá nadšení, drtivá většina zaměstnanců má o benefit zájem

Vzhledem ke garantované anonymitě dat, k nimž se dostane jen sám zaměstnanec a odborníci z laboratoří MeDiLa, postupem času odpadá ostych a nedůvěra z novinek.

„Na začátku jsme řešili obavy našich zaměstnanců o to, jestli se k jejich datům nedostanou třeba kolegové, ale tak to určitě není. Výsledky jim chodí zahaslované do e-mailu, zaměstnavatel se k nim vůbec nedostane. Vše je dobrovolné, nikoho do zapojení nenutíme. Zájem o tento benefit meziročně roste, je to určitě jedna z nejoblíbenějších výhod, kterou zaměstnancům poskytujeme, a stala se pevnou součástí naší firemní kultury. Mě na tom těší to, že kromě desítek případů, kdy díky screeningu dostali naši lidé upozornění na to, že se v jejich těle děje něco nezvyklého, jsme už dokázali včas odhalit několik vznikajících a opravdu vážných problémů, které by měly velké a nepříjemné následky. Víme o tom přímo od našich kolegů, kteří se nám svěřili. Mám o tom radost, protože se tak prokázaly jasné výsledky

Jaké benefity získá zaměstnanec?

- Včasné odhalení zdravotních rizik
- Profesionální péče
- Sledování trendů
- Komplexnost

Jaké benefity získá zaměstnavatel?

- Snížení nemocnosti
- Vyšší produktivita
- Loajalita zaměstnanců
- Konkurenční výhoda
- Daňové výhody
- Pozitivní firemní kultura

a prokazatelné výhody,“ dodává Leoš Raibr s tím, že v letošním roce se do dobrovolného screeningového programu ve společnosti STAPRO zapojilo 68 procent zaměstnanců.

Investice, která se firmě mnohonásobně vyplatí. Méně neschopenek, lepší výsledky

Zkušenosti z praxe ukazují, že zájem zaměstnanců o vyšetření se zvyšuje postupně díky tomu, jaké jsou ve firmě ohlasy a zkušenosti s poskytovaným benefitem. „Zpočátku bývá účast nižší. To je dáno tím, že se jedná o dobrovolnou aktivitu. Ale pak zafunguje faktor doporučení od kolegů. Jak zaměstnanci vidí konkrétní přínosy a sdílejí si navzájem pozitivní zkušenosti, jejich zájem roste. U některých našich klientů se účast na vyšetření pohybuje kolem 70 až 80 procent. Někteří s námi spolupracují již téměř dekádu a vidí konkrétní výsledky – nižší nemocnost, spokojenější zaměstnance a v konečném důsledku i lepší ekonomické výsledky. Jedna z technologických firem v Pardubickém kraji například zaznamenala po zavedení preventivního programu pokles dlouhodobých nemocenských o 35 procent během tří let,“ říká Rudolf Horák.

Podle mezinárodních studií může každá koruna investovaná do preventivní péče ušetřit až 3 koruny na nákladech spojených s léčbou a pracovní neschopností. V případě závažných onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby nebo onkologická onemocnění, může být tento poměr ještě výraznější.

Komplexní vyšetření na jednom místě

Laboratoře MeDiLa, které působí ve 30 odběrových centrech v 19 městech České republiky, nabízejí firmám ucelená řešení preventivní péče. Základní vyšetřovací balíčky jsou koncipovány odborníky tak, aby pokryly nejdůležitější oblasti zdraví – od základních biochemických a hematologických parametrů přes specializované markery až po screening nejčastějších civilizačních chorob.

Programy jsou flexibilní a lze je přizpůsobit specifickým potřebám každé firmy. Laboratoře MeDiLa nabízejí nejen kvalitní laboratorní služby akreditované podle normy ISO 15189, ale také komplexní servis včetně organizace odběrů přímo ve firmách a individuální přístup k potřebám každého klienta. ■

Michele Voják

Jak funguje spolupráce v praxi?

Proces zavedení firemního preventivního programu je jednoduchý, administrativně nenáročný a jen minimálně zatěžuje HR oddělení:

- Konzultace a návrh programu – specialisté MeDiLa pomohou nastavit optimální rozsah vyšetření podle charakteru práce a věkové struktury zaměstnanců
- Organizace odběrů – možnost odběrů přímo ve firmě nebo v nejbližším odběrovém centru
- Rychlé zpracování – výsledky jsou k dispozici do 48 hodin
- Lékařská interpretace – každý zaměstnanec obdrží srozumitelný komentář k výsledkům
- Follow-up péče – v případě patologických nálezů je zajištěna návazná konzultace



Podrobné informace na www.medila.cz.

Proč se vyplatí vědět o sobě víc, než co hradí pojišťovna?

Od testu ke zdraví

V posledních letech roste zájem veřejnosti o samoplátcovská laboratorní vyšetření. Přesto mezi lidmi přetrvávají nejasnosti – kdy má takové vyšetření smysl, co od něj čekat a jak s výsledky dále naložit? Na tyto i další otázky odpovídá MUDr. Zdeňka Tondlová, vedoucí laboratoře klinické biochemie SPADIA v Praze, která má s komunikací se samoplátcí bohaté zkušenosti. Samoplátcí by neměli mít podle ní přehnaná očekávání. Laboratorní testy nad rámec zdravotního pojištění jsou vhodné zejména pro ty, kteří chtějí preventivně sledovat svůj zdravotní stav, nebo mají rodinnou anamnézu s rizikem civilizačních či onkologických onemocnění.



MUDr. Zdeňka Tondlová
je vedoucí laboratoře klinické
biochemie SPADIA Praha

Foto: 2x SPADIA LAB

Paní doktorko, co znamená, že samoplátce by neměl mít přehnaná očekávání?

Výsledek laboratorního vyšetření může upozornit na nějaký problém, ale v mnoha případech nás laboratorní odborníky neopravňuje vyslovit diagnózu. To je klíčové. Velmi často potřebujeme ke stanovení diagnózy další informace – například změření krevního tlaku,

EKG nebo různé zobrazovací metody jako rentgen, CT či sonografii. Bez širšího kontextu můžeme pouze říct, že něco není v normě – ale ne proč. Pokud mám třeba vyšší jaterní testy, je třeba vyloučit například žloutenky a doplnit ultrazvuk břicha. Obvodní lékař nebo specialista v oboru je nepostradatelný pro dořešení zdravotního problému. Zároveň ale platí, že přichází-li člověk

k lékaři už s konkrétními laboratorními výsledky, lékař má při první konzultaci náskok. Diagnostický proces se tím může výrazně zkrátit.

Pro koho je testování nad rámec zdravotního pojištění vhodné?

Laboratorní vyšetření patří k základům zjištění zdravotního stavu a kondice člověka, který má nějaké obtíže, anebo který chce zjistit svůj zdravotní stav preventivně. V rodinné anamnéze mají někteří lidé civilizační nebo onkologická onemocnění a existuje riziko, že jim do budoucna něco podobného hrozí. Pokud chodíme na pravidelné prohlídky ke svému lékaři, jistě o nás tuto informaci lékař má, a tedy směřuje svoji péči i tímto směrem, ale ne všichni lidé jsou stejně zodpovědní, a ne všichni lékaři stejně pečliví. Rostoucí skupinou jsou ale i lidé, kteří prostě chtějí znát svůj zdravotní stav. Vnímají své tělo jako systém, který má smysl kontrolovat stejně jako auto nebo domácí spotřebič. To považují za velmi pozitivní posun v uvažování veřejnosti.

Změnil se v posledních letech přístup lidí k vlastnímu zdraví?

Jednoznačně ano. Všímám si toho u mladší generace, která se zajímá o to, co jí, jak spí, jaký má pohyb, jak regeneruje. Zejména mladší lidé se stále více zajímají o kvalitu potravin, hledají možnosti regulace stresu, kombinují různorodou fyzickou aktivitu s relaxací díky kulturním zážitkům. Vidí totiž negativní dopady životního stylu u svých rodičů a prarodičů a chtějí žít jinak. V neposlední řadě roste výskyt onkologických onemocnění u velmi mladých lidí a mluví se o tom.

Máte konkrétní příklady, kdy laboratorní vyšetření sehrálo klíčovou roli?

Ano, například pacientka s těžkými depresemi a sebevražednými sklony, léčená na psychiatrii, měla po laboratorním vyšetření zjištěnou výrazně sníženou funkci štítné žlázy, nízké výkonné hormony a zvýšený regulační hormon. Pacientce byly poté terapeuticky dodány hormony štítné žlázy a její psychický stav se zcela upravil. Bez vyšetření by se na tuto příčinu zřejmě dlouho nepřišlo. Další případ se týkal muže s dlouhodobým svěděním kůže, kterého obvodní lékař poslal opakovaně na kožní oddělení. Až jaterní testy a následné vyšetření žlučových kyselin ukázaly na poškození jater. Poté se prokázala přítomnost hepatitidy C a pacient byl rychle předán do specializované péče. Díky tomu se jeho stav zlepšil.

Jaké nejčastější chyby dělají samoplátci při odběru?

Pokud není samoplátce nalačno, může mít vyšší hladinu cukru a tuků v krvi, což by mohlo vést k mylnému podezření na poruchu metabolismu cukrů nebo tuků. S tím se ale tak často nesetkáváme, povědomost o lačnění před odběrem v populaci je. Často je to nedodržení postupu pro odběr moči nebo stolice, provádění některých fyzických aktivit před odběrem PSA u mužů (např. jízda na kole), nerespektování kolísání hormonálních hladin v průběhu dne (např. prolaktin se odebírá až 3 hodiny po probuzení), neposkytnutí informací o tom, že dotyčný užívá potravinové doplňky a laboratorní analýza pak prokáže vyšší hladinu. Proto doporučujeme se



„Laboratorní vyšetření patří k základům zjištění zdravotního stavu,“ říká MUDr. Zdeňka Tondlová

před odběrem vždy důkladně seznámit s pokyny. Naše webové stránky, odběrový personál i laborantky jsou připraveny poradit.

Zaznamenáváte i zájem firem o podporu zdraví svých zaměstnanců?

Ano, stále častěji nás oslovují firmy, které chtějí nabízet zdravotní péči jako benefit. Nejčastěji jde o kontrolní balíčky pro pracovníky v rizikových provozech, sportovce, nebo zaměstnance záchranných složek. Sledují se například těžké kovy, krevní obraz, biochemie. Je samozřejmě v zájmu firem a všech zaměstnavatelů mít své pracovníky zdravé, výkonné a bez skrytých problémů. Navíc to pomáhá včas odhalit potíže, které by jinak mohly vést k dlouhodobé pracovní neschopnosti.

Můžeme laboratorní vyšetření chápat jako nástroj pro „časný záchyt“ nemocí?

Je to pravda, ale neplatí to určitě pro všechny nemoci. Zvýšená hodnota glykemie při zátěžovém testu odhalí diabetes zcela jistě, ale například existuje celá řada nemocí, u kterých může být v určité fázi laboratorní vyšetření zcela v pořádku. Namátkou jmenuji například některá virová onemocnění, neurologické nebo ortopedické obtíže. Tam je třeba zapojit i zobrazovací metody, případně doplnit vyšetření specialistou.

Co byste vzkázala lidem, kteří přemýšlejí o samoplátcovském vyšetření?

Aby se nebáli, ale zároveň byli realisté. Výsledky z laboratoře neznamenají výrok soudu – jsou to vodítka. Pomáhají včas odhalit potíže, někdy ještě dřív, než si jich člověk vůbec všimne. Když se pak spojí s pečlivým lékařem, vzniká ideální tandem pro prevenci. Péče o zdraví není jednorázová akce, ale dlouhodobý proces. A ten začíná často právě rozhodnutím nečekat na potíže, ale jít jim naproti. Zdraví máme jen jedno – a je dobré si to neustále připomínat. ■

Adam Knesl a Zdeňka Tondlová



Genetika jako kompas v prevenci

Proč má smysl řešit své geny?

Moderní genetika prošla v posledních letech dramatickou proměnou. Zatímco dříve sloužila především k diagnostice vzácných vrozených onemocnění, dnes se stává mocným nástrojem prevence běžných civilizačních chorob. Její největší potenciál už nespočívá jen v léčbě nemocných, ale také v tom, že zdravým lidem může nabídnout návod, jak si zdraví co nejdéle udržet a jak se vyhnout rizikům skrytým v každodenním životě.



Foto: Daniel Duron

ní – ta, která vznikají kombinací genetické dispozice a prostředí. Mezi ně patří například kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, některé typy rakoviny, metabolická onemocnění, neurodegenerativní onemocnění, ale i potravinové intolerance.

Genetická analýza nám dokáže ukázat, kde máme své slabiny dříve, než se projeví jakékoli symptomy. V kombinaci se znalostí rodinné anamnézy a životního stylu pak může sloužit jako velmi praktický návod na to, jak přizpůsobit svůj režim, aby vyhovoval potřebám našeho těla.

Alkohol jako typický příklad individuálních rozdílů

Typickým příkladem je právě alkohol. Existují lidé, kteří si denně dají sklenku vína a dožijí se devadesáti, a jiní, kteří mají geneticky sníženou aktivitu enzymů odbourávajících alkohol. U těchto lidí se i malé dávky alkoholu mohou dlouhodobě podílet na vzniku různorodých problémů – od trávicích obtíží přes oslabenou imunitu až po neurologická onemocnění.

Pokud tito lidé o svých predispozicích nevědí, mohou své obtíže léčit například léky na trávení – a zároveň dále zatěžovat detoxikační kapacitu jater, čímž se celý problém zacyklí. Díky genetickým testům ale existuje možnost zasáhnout včas a identifikovat tyto „tiché škůdce“ dříve, než způsobí vážnější komplikace.

Podobný efekt mohou mít na tělo například cukr, sůl, nikotin, kofein, různé typy tuků nebo stres. Identifikace těchto individuálních rizikových faktorů se tak stává klíčem ke skutečně efektivní prevenci.

Praktický návod pro každodenní rozhodování

Výsledky testů tedy se mohou stát skutečným návodem pro každodenní rozhodování. Co jíst? Kolik si můžu dovolit kávy nebo alkoholu? Beru správné léky? Mám dávat větší pozor na detoxikaci jater?

Odpovědi na tyto otázky nejsou univerzální – každý organismus reaguje jinak. A právě znalost naší genetické výbavy nám napoví, jak s tělem zacházet co nejšetrněji. Mnoho lidí se například snaží potíže s trávením řešit metodou pokus–omyl, vylučují naslepo různé potraviny, což často vede jen k větší frustraci nebo nedostatku některých živin a vitaminů.

Proč nespoléhat jen na dobré geny v rodině

Mnoho lidí se domnívá, že pokud se cítí dobře a jejich rodiče se dožili vysokého věku, nemusí se o prevenci aktivně zajímat. Jenže realita je podstatně složitější. Naše zdraví ovlivňuje kombinace genetiky a životního stylu, přičemž právě genetické predispozice určují, jak naše tělo na různé vnější vlivy reaguje. Zatímco jednomu neublíží tučné jídlo ani denní sklenka alkoholu, jinému mohou spustit zdravotní obtíže.

Moderní genetické testy odhalují především takzvané genetické rizikové faktory, které samy o sobě nemoc nezpůsobují, ale mohou výrazně ovlivnit to, jak naše tělo reaguje na vnější podněty. Právě v tom spočívá jejich největší přínos pro preventivní medicínu. Jedná se o časté genové varianty, které má každý z nás – některé z nich mohou být v určitých podmínkách výhodou, v jiných naopak představovat riziko.

Například pokud tělo špatně odbourává alkohol nebo má sníženou aktivitu některých detoxikačních enzymů, může být i malé množství běžně tolerovaných látek spouštěčem zdravotních obtíží. To, co by u jednoho člověka nemuselo představovat problém, může u jiného vést k rozvoji civilizačních chorob – vysokého tlaku, cukrovky, refluxu, chronických zánětů, nebo dokonce některých typů rakoviny.

Co umí testy odhalit?

Preventivní genetické testy, jako například GenScan, se zaměřují především na multifaktoriální onemocnění –



GHC GENETICS



www.ghcgenetics.cz



Foto: Daniel Duroň

Genetické testy ale pomohou určit, zda má člověk predispozici k celiakii, nesnášenlivosti laktózy nebo jiných látek, a tím ušetřit čas i nepříjemnosti spojené s nesprávně zvolenou dietou.

Součástí komplexního genetického testování může být i farmakogenetika – analýza toho, jak konkrétní člověk metabolizuje různé léky. Některé léky mohou u určitých lidí působit neúčinně, jiné naopak způsobují nežádoucí účinky, protože jsou odbourávány příliš pomalu. Farmakogenetické testování se může stát cenným vodítkem pro lékaře při předepisování léčiv a pro pacienty při rozhodování o užívání i volně prodejných preparátů. Výsledky tedy nejsou jen teoretickým soupisem rizik – mají konkrétní dopad na rozhodování o životním stylu, výživě, pohybu nebo vhodnosti některých léků. V kombinaci s dalšími preventivními programy nebo zaměstnaneckými benefity mohou genetické testy tvořit pevný základ dlouhodobé péče o zdraví – nejen v ordinaci, ale především v běžném životě.

Genetika jako základ personalizované prevence

Znalost genetických predispozic má smysl i pro lidi, kteří se aktuálně cítí zdravě. Díky tomu, že výsledky testů pracují s dlouhodobým rizikem, je možné sestavit individuální plán prevence, který je udržitelný a dává smysl právě konkrétnímu člověku.

Geny nejsou osud, ale pokud víme, co v nich máme napsáno, můžeme lépe ovlivnit směr, kterým se vydáme. Lidé, kteří se chtějí o své tělo starat vědomě, často hledají informace dříve, než přijdou první příznaky nemoci. Znalost genetických predispozic jim dává nástroje, jak tato rozhodnutí dělat na základě faktů – ne domněnek, trendů nebo univerzálních doporučení, která ne vždy fungují pro každého.

Díky pokrokům v oblasti molekulární biologie se navíc daří porozumět stále složitějším vztahům mezi geny a prostředím. Roste tak i potenciál, jak výsledky genetických testů využít nejen pro individuální prevenci, ale také při vývoji nových léků, cílené léčby nebo podpůrných režimových opatření. Genetika se tak opravdu stává významnou součástí personalizované medicíny, která nepřistupuje ke zdraví jako k obecné normě, ale jako k jedinečnému příběhu každého jednotlivce. Genetické testování se proto posouvá z oblasti výzkumu nebo specializovaných diagnóz blíže k běžné populaci. Není určeno jen těm, kteří mají vážnou rodinnou anamnézu, ale všem, kteří chtějí investovat do svého zdraví s předstihem – a především těm, kteří jsou ochotni na výsledky aktivně reagovat. Zájem o genetiku tak není jen otázkou zdravotních komplikací, ale také otázkou životního přístupu. ■

Text: Eva Jíchová

Genetické testování jako zaměstnanecký benefit s dlouhodobým dopadem

Stále více progresivních zaměstnavatelů začíná chápat, že investice do preventivního genetického testování svých zaměstnanců představuje win-win situaci. Pro zaměstnance to znamená možnost získat cenné informace o svém zdraví. Pro zaměstnavatele pak jde o strategickou investici do dlouhodobého zdraví týmu.

Zaměstnanci, kteří znají svá genetická rizika, mohou přijmout preventivní opatření a upravit svůj životní styl. To ve výsledku znamená méně nemocenských dávek, nižší fluktuaci způsobenou zdravotními problémy a vyšší produktivitu týmu. Navíc se jedná o benefit, který zaměstnanci vnímají jako skutečnou péči o jejich budoucnost, což posiluje loajalitu a spokojenost v práci.

Oproti jiným benefitům má genetické testování navíc unikátní vlastnost – jeho hodnota roste s časem. Zatímco stravenky nebo fitko člověk využije a „spotřebuje“, genetické informace slouží celý život.

Moderní genetické testování tak představuje cestu k vědomějšímu přístupu ke zdraví – přístupu založenému na faktech a individuálních potřebách, nikoli na obecných doporučeních nebo náhodě.

Orthomolekulární medicína

Odhalte tajemství biologicky aktivních látek

Každý člověk je jiný a zdravotní stav je součet mnoha procesů, které ovlivňuje řada vnitřních i vnějších faktorů. Co pomůže jednomu, může uškodit druhému. Moderní medicína však míří k personalizaci a s odlišnostmi již pracuje. Funkci jednotlivých procesů v těle tak dokáže s ohledem na konkrétní specifika optimalizovat. Jedním z mladých oborů medicíny, který se v posledních letech uplatňuje a přináší pozoruhodné léčebně preventivní výsledky, je orthomolekulární medicína (OM). O oboru, který se zaměřuje na biologicky aktivní látky, jsme si povídali s nutričním terapeutem Pavlem Suchánkem z pražského IKEMu.

TYPICKÝ ZÁKAZNÍK ORTHOMOL

- Zákazník / pacient, který již přišel s produktem do styku, například v zahraničí
- Edukovaný pacient, připravený investovat do svého zdraví
- Zákazník se silnou orientací na kvalitu
- Zákazník se zájmem vyzkoušet něco nového
- Nerozhodnutý zákazník typu „něco fakt dobrého na... například oči“
- Zákazník vyhledávající novinky, neznámé produkty – případně takový, který už vyzkoušel celý poměrně omezený sortiment
- Zákazník bez jasné představy o požadovaném brandu
- Zákazník, vyhledávající hodnotný dárek (Vánoce, rodiče, Valentýn...)
- **Firma – jako benefit pro podporu zdraví či imunitního systému**

Můžete vysvětlit pojem orthomolekulární medicína a jak může pomoci zdravotní prevenci?

Je to poměrně nový obor, který se zabývá optimalizací zdraví prostřednictvím vyšších dávek přírodních biologicky aktivních látek, jako jsou vitaminy, minerální látky, omega-3 mastné kyseliny či různé přírodní extrakty. Tyto látky, které pomáhají organismu lépe fungovat, mohou působit nejen preventivně proti nemocem, ale i jako podpora při léčbě.

Odkud tento přístup pochází?

Koncept orthomolekulární medicíny navrhl dvojnásobný držitel Nobelovy ceny profesor Linus Pauling už v roce 1968. Sám byl znám tím, že užíval vysoké dávky vitamínu C, A a E. Jeho definice, publikovaná v časopise Science, říká, že se jedná o zachování dobrého zdraví a léčbu nemocí pomocí přesně řízených koncentrací látek, které se v lidském těle přirozeně vyskytují. Současné poznatky a zkušenosti jasně ukazují, že produkty vycházející z orthomolekulární medicíny mají své místo jak v prevenci, tak v podpoře léčby různých zdravotních obtíží a přinášejí měřitelné i viditelné výsledky.

Jak konkrétně to vypadá v praxi?

Základem je zajistit tělu dostatečný a správně vyvážený přísun mikroživin, tedy vitaminů, minerálů, stopových prvků a dalších přírodních látek. Tyto látky pocházejí z přírodních zdrojů a působí nejen samostatně, ale i synergicky – to znamená, že jejich společné účinky se násobí. Je důležité, aby šlo o přírodní zdroje a aby kombinace mikroživin odpovídala potřebám konkrétní orgánové soustavy.

Doporučené dávky vitaminů a minerálních látek se ale s rostoucím poznáním mění...

Ano, například evropská autorita EFSA nedávno zvýšila



Foto: archiv IBI

doporučenou denní dávku vitamínu D o 200 % a diskutuje se i o navýšení doporučení u vitamínu C. Tyto změny vycházejí z nových vědeckých poznatků o účinnosti těchto látek, které monitorujeme a jejichž doporučení neustále upravujeme. Navíc prokazatelně klesá obsah těchto látek v běžných zdrojích, jako je zelenina, ovoce a další. A mění se životní styl. Což jsou další důvody ke korekcím některých doporučení. Jejich platnost není neomezená.

Zmínil jste volné radikály, o nichž se často mluví, ale málokdo možná ví, co jsou vlastně zač a proč bychom se jich měli obávat?

Volné radikály jsou látky, které vznikají jak v prostředí (například UV zářením nebo znečištěním), tak uvnitř těla při stresu nebo nemoci. Poškozují buňky a mohou přispět ke vzniku různých onemocnění, včetně kardiovaskulárních, diabetu 2. typu nebo problémů pohybového aparátu. Kombinace správných mikroživin pomáhá snižovat negativní vliv volných radikálů a přispívá ke snížení zánětů, mají takzvaný antioxidační nebo protizánětlivý efekt.

Jsou účinky orthomolekulární medicíny vědecky podloženy?

Ano, existují studie, které ukazují pozitivní vliv OM produktů. Například výzkum univerzity v německé Mohuči prokázal, že užívání mikroživin ve vyšších dávkách během stresových období pomáhá snižovat zánětlivé procesy a příznivě ovlivňuje některé plazmatické, tedy krevní tuky u mužů. Konkrétně produkty Orthomol Vital M/F byly doporučeny jako vhodný doplněk během zvýšené zátěže.

Ve kterých aspektech zdravého života je vliv těchto přípravků nejzásadnější?

Kromě zmíněného vlivu na stres a záněty se orthomolekulární medicína často využívá v oblasti anti-agingu, tedy zpomalení stárnutí organismu. Výrazné přínosy byly zaznamenány také mezi sportovci, zejména při prevenci únavy či zranění. Velký význam má také klesající obsah vitaminů a aktivních látek v současné stravě, což doplňky stravy pomáhají kompenzovat.

Můžete poradit, jak si na trhu vybrat kvalitní výrobek?

Mezi klíčové ukazatele patří složení, průběžná kontrola kvality a nezávislá certifikace výroby. Například přípravky Orthomol splňují standardy GMP, ISO 22000 nebo HACCP, jsou pravidelně testovány a výsledky jsou zveřejňovány v Kolínských seznamech, což je důležité například pro sportovce s ohledem na potřebu vyvarovat se nedovolených látek. ■

Valerie Saara



orthomol
vital f
vital m

orthomol
immun



doplněk stravy

30 denních dávek pro podporu nervového systému a energetického metabolismu.

Podpořte zdraví vašich zaměstnanců

Výrobce:
Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH
Herzogstr. 30,
40764 Langenfeld, Germany
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com

orthomol

Dovozce a distributor v ČR:
IBI-International spol. s r.o.®
Senovážné nám. 1463/5
110 00 Praha, Česká republika
ibi@ibi.cz, www.ibi.cz

doplněk stravy

30 denních dávek pro podporu imunitního systému.

K dostání v síti kamenných i e-shopových lékáren.

V případě zájmu o individuální nabídku přípravků do BENEFITNÍHO programu pro Vaše zaměstnance nás prosím kontaktujte na adrese: **ibi@ibi.cz**

www.orthomol.cz



Zdraví: Brand difference

V dnešní době si stále více zodpovědných zaměstnavatelů uvědomuje, že zdraví zaměstnanci jsou klíčovým faktorem úspěchu a dlouhodobé udržitelnosti firmy. Nejen z etického hlediska, ale i podle vědeckých studií a praktických zkušeností se potvrzuje, že zdraví zaměstnanci jsou angažovanější a produktivnější, což se pozitivně odráží na jejich spokojenosti i na firemních výsledcích.

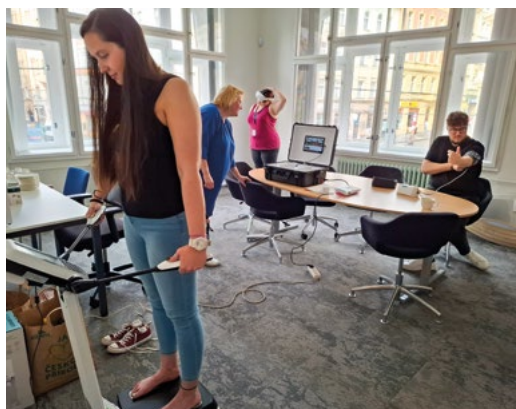


Foto: archiv ČS

Toto zaměření podporují i nedávné legislativní změny. Od 1. ledna 2025 platí novela zákona o daních z příjmů, která přinesla speciální limit pro daňové osvobození zdravotních benefitů zahrnujících služby poskytované zdravotnickými zařízeními i zdravotnické prostředky na předpis až do výše průměrné mzdy (46 557 Kč pro rok 2025). Od 1. června vstoupila v platnost novela zákoníku práce umožňující dobrovolné provádění vstupních pracovnělékařských prohlídek u prací v první rizikové kategorii. Nově také ustanovuje dobrovolný institut firemních Programů podpory zdraví – opatření a aktivity, jejichž cílem je podpora zdraví zaměstnanců na pracovišti nad rámec povinných BOZP opatření dle zákoníku práce. Tyto programy mohou zahrnovat organizaci edukací zaměřených na prevenci civilizačních onemocnění, pohybové aktivity během pracovní doby, podporu zdravého stravování a další opatření zlepšující fyzickou i psychickou pohodu zaměstnanců.

Komplexní přístup ke zdraví

V České spořitelně je pro nás zdraví (nejen to finanční) prioritou, chceme, aby kolegové měli dostatek prostoru starat se o sebe, protože pak mohou dávat to nejlepší do své práce. Zaměřujeme se na komplexní přístup k firemnímu zdraví, který zahrnuje fyzické, duševní a sociální aspekty. Zaměstnanci mají lepší přístup k prevenci, což jim umožňuje včas podchytit zdravotní problémy. Zvýšila se také loajalita a spokojenost, což potvrzují výsledky našich interních průzkumů. Zaměstnanci oceňují zdravotní benefity jako klíčovou součást firemní kultury a očekávají, že jim zaměstnavatel pomůže se zajištěním dostupné a kvalitní zdravotní péče pro

ně i jejich blízké. 95 % zaměstnanců souhlasí, že tématu zdraví je v ČS věnován velký důraz.

Zaměstnancům na přání

Spořitelní zdravotní programy jsou cílené a vycházejí z potřeb zaměstnanců, které pravidelně zjišťujeme pomocí anonymních dotazníků. Sledujeme, co je pro ně aktuálně důležité – od bolestí zad přes kouření a konzumaci alkoholu až po pohyb a zdravé stravování. Dlouhodobé sledování nám pak pomáhá vyhodnocovat efektivitu našich programů. Víme například, že zaměstnanci, kteří čerpají benefit Můj den, jeden den volna každý měsíc nad rámec dovolené i sick days, vykazují lepší psychickou pohodu a nižší míru fyzické únavy, což je efektivní investice po mnoha stránkách.

Technologie ve službách zdraví

Ve zdravotních programech spolupracujeme s renomovanými odbornými partnery a aktivně vyhledáváme možnosti podpory zdraví pomocí moderních technologií, ať už se jedná o fyzioterapii ve virtuální realitě, kontinuální screening srdečních arytmií vyhodnocovaný AI, či zážitkový nácvik první pomoci opět ve VR. Firemní zdraví je dynamická oblast, která vyžaduje neustálé inovace a adaptaci. Best practice České spořitelny ukazuje, že cílené strategické investice do zdraví, využití moderních technologií, spolupráce s odbornými partnery včetně zdravotních pojišťoven a flexibilní adaptace na měnící se legislativu může podstatně zlepšit zdraví a pohodu zaměstnanců a přispět ke stabilitě a úspěchu firmy. ■

Pavla Mendlová, Health Care Manager, Česká spořitelna

Specialisté v lázeňské léčbě



Nervové
a pohybové
ústrojí

Lázně
snadno



www.llb.cz



www.ltnb.cz

Přijďte na čaj
s esencí marketingu

YOUR CUP
OF TEA

DARUJTE ZAMĚSTNANCŮM VÍCE, NEŽ JEN PROSSECCO...

Upevněte si jejich důvěru plně customizovaným
kufrem v designu a barvách vaší firmy.

Vaše firma bude vidět!

VAŠE LOGO

ROWEX

VAŠE BARVA

VÁŠ DESIGN

VAŠE PODŠÍVKA

KONTAKTUJTE NÁS:

rowex@sapelo.cz

www.rowex.cz

ROWEX

NAVRHNEME | VYROBÍME | DORUČÍME

160 LET
PAROPLAVBA
1865—2025

35 LET
PRAGUE BOATS
1990—2025



Od parníků k elektrickým katamaránům
160 let na **vlnách pokroku**



 **ELECTRIC**

www.paroplavba.cz

www.prague-boats.cz

