„Prevence na předpis“. VZP chce motivovat rizikové klienty ke změně životního stylu

26.5.2026 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Všeobecná zdravotní pojišťovna ověří ve spolupráci s Masarykovým onkologickým ústavem a praktickými lékaři Jihomoravského kraje projekt „Prevence na předpis“. Určený bude lidem s nově diagnostikovanou nadváhou, počínající obezitou či prediabetem, kteří změnou životního stylu mohou zabránit rozvoji chronických onemocnění. Příspěvek VZP ve výši 8000 korun pokryje většinu nákladů na pohybové aktivity i nutriční poradenství. Pokud se projekt osvědčí, chce jej VZP zavést plošně.

„Obdobné projekty fungují v řadě evropských zemí. Nejdál jsou ve Švédsku, kde program běží už víc než 20 let a ročně jím projde zhruba 50 000 lidí. I díky tomu víme, že i po pěti a více letech přetrvává u většiny absolventů pozitivní efekt,“ vysvětluje **Ivan Duškov**, ředitel VZP ČR. V Česku by se měl projekt ověřovat zhruba 1,5 roku. Pokud se osvědčí, plánuje ho VZP zařadit mezi běžně hrazené.

„Primární prevence, založená na zdravém životním stylu, dokáže zabránit rozvoji řady civilizačních nemocí, včetně nádorů. Proto jsme ve spolupráci našich odborníků s odborníky Lékařské fakulty a Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity připravili tento preventivní program. Inspirovali jsme se v zahraničí, celý program jsme však přizpůsobili životnímu stylu a zvyklostem našich obyvatel,“ doplňuje **Marek Svoboda**, ředitel Masarykova onkologického ústavu.

Do pilotního ověření projektu VZP, které je plánováno od září 2026 do února 2028, by se mělo zapojit asi 250 klientů pojišťovny. Vybráni budou na základě definovaných parametrů zapojenými praktickými lékaři z Jihomoravského kraje. Klienti se pak v případě zájmu budou moci zúčastnit 9měsíčního programu „Prevence na předpis“, organizovaného nově otevíraným Centrem onkologické prevence Masarykova onkologického ústavu.

Součástí projektu bude jednak podrobné vstupní vyšetření, ale pak hlavně edukace klientů, sestavení plánu vhodných pohybových aktivit dle schopností jednotlivce a jejich realizace pod dozorem zkušeného lektora nebo nutriční poradenství. *„První trimestr, který zahrnuje 12 pohybových lekcí a 5 sezení s odborníkem na výživu a zdravý životní styl, bude ukončen individuálním výstupním zhodnocením. Následně bude klient v nastaveném programu pokračovat individuálně, přičemž po 6 a 9 měsících bude opět konzultovat své pokroky s odborníkem,“* vysvětluje **Michal Nezbeda**, pověřený náměstek ředitele VZP pro služby klientům.

Výsledek bude hodnocen jako úspěšný, pokud po absolvování programu dojde u klienta prokazatelně ke snížení rizikových faktorů jako například tělesného tuku na výstupním měření inBody, ke zvýšení celkové svalové síly a zlepšení flexibility páteře (tzv. Thomayerovou zkouškou). Klienti, kteří předepsané podmínky splní a projdou celým programem, získají od VZP příspěvek ve výši 8000 korun. Celkové náklady na účast v programu jsou odhadovány na 10 500 korun. Úspěšným absolventům programu dalších 1500 korun přispěje také MOÚ, přímá spoluúčast absolventa tak bude činit 1000 korun.

Zkušenosti ze zahraničí

Obdobné projekty jsou realizovány v deseti zemích Evropské unie. Liší se cílovou skupinou,

rozsahem aktivit i délkou programu. Prevence pohybem bývá indikována při hypertenzi, obezitě, onemocnění cukrovkou II. typu, metabolickém syndromu, osteoporóze, depresi, demenci apod.

Ve **Švédsku** realizují projekt od roku 2005. Je určen starším 6 let při nedostatečné fyzické aktivitě a riziku vzniku preventabilního onemocnění. Účastní se ho zhruba 50 000 lidí ročně. Do zajištění pohybových aktivit jsou zapojeny sportovní kluby, pacientské organizace i městská sportovní zařízení. Pozitivní efekt přetrvává u účastníků projektu 5 a více let po jeho absolvování. Švédský program se stal vzorem pro evropský program „EUPAP – A European model for Physical Activity on Prescription."

V **Nizozemí** je tento typ programu určen lidem s obezitou a případným souvisejícím onemocněním. K výběru mají 9 akreditovaných programů, které realizují trenéři životního stylu, dietologové a fyzioterapeuti.

V **Portugalsku** mají obdobný preventivní program k dispozici pacienti s diabetem II. typu nebo depresí. Plán pohybové aktivity jim na míru sestaví fyzioterapeut, ta pak probíhá ve sportovních klubech nebo na veřejných sportovištích zapojených do projektu. Jedná se jak o individuální, tak i skupinové aktivity.

Audiozáznam k tiskové zprávě

Přepis zvukového záznamu

Přepis zvuku: „My jsme přesvědčeni, že ty aktivity, které jsou definované, mají přínos. To už bylo zjištěno v jiných studiích. Problém je s koordinací a s tím, abychom naše klienty udrželi v prediabetickém stadiu, resp. ve stadiu, než se nemoc projeví. Jedná se o pilotní program, takže pojištěncům to bude hrazeno, část budeme hradit my, část Masarykův onkologický ústav."

Viktorie Plívová
tisková mluvčí

https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/prevence-na-predpis-vzp-chce-motivovat-rizikove-klienty-ke-zmene-zivotniho-stylu