

# Kurzy vlastního zdraví míří na studenty: VZP chce podpořit prevenci a změnu návyků

23.6.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

**Kurzy se svým zaměřením dotknou klíčových témat spojených s životním stylem mladých, počínaje škodlivostí vapingu přes odvykání digitálních závislostí až po zvládání stresů a úzkosti. Ideálním lektorem bude čerstvý absolvent medicíny, věkově co nejbližší ke studentům, koncept by měl být atraktivní právě pro cílové publikum. Záměr dnes schválila Správní rada VZP ČR.**

„Koncept kurzů, které by měly trvat 100 minut, byl konzultován také s adiktology. Obsahově pokryje nejpalčivější vlivy, jimž je tato generace vystavena,“ vysvětluje předseda Správní rady VZP ČR **Tom Philipp** a dodává: „Jedná se o pilotní projekt, pokud se v praxi osvědčí, VZP v něm bude pokračovat i po roce 2026. V dalších fázích pak může být dále rozvíjen a obohacován o další témata, jako je například nedostatek pohybu.“

Očekávaný demografický vývoj s rostoucím podílem starších na úkor lidí v produktivním věku je pro zdravotnické systémy reálně jednou z největších hrozeb do budoucna. Cestou ke zmírnění jejich dopadů je zásadní změna přístupu populace k vlastnímu zdraví. „To může být do budoucna skutečný ‚gamechanger‘ pro udržení stability systému,“ vysvětluje **Ivan Duškov**, náměstek ředitele VZP ČR pro služby klientům.

Špatným životním návykům, které se podepisují na zdraví velké části populace, propadají lidé nejčastěji právě ve věku od patnácti let. Kurzy vlastního zdraví, které VZP ČR zahájí na školách ještě letos, se proto zaměří právě na ně. Věnovat by se měly řadě rizikových faktorů, a to nejen škodlivosti kouření a alkoholu, ale například i průmyslově zpracovaných potravin, gamblingu a digitálních závislostí.

Kurzy vlastního zdraví zapadají do dlouhodobého komunikačního konceptu VZP ČR podporujícího širokou veřejnost k péči o své zdraví. Patří sem i marketingové kampaně pojišťovny z posledních dvou let nebo kurzy první pomoci realizované na školách a ve firmách.

Za klíčový prvek Kurzů vlastního zdraví VZP ČR považuje jejich dostatečnou atraktivitu, požadovat bude mj. intenzivní zapojení obrazového případně multimediálního obsahu, který podpoří pozornost frekventantů a také názornost přednášeného obsahu. K preferovaným specializacím přednášejících bude patřit klinická psychologie, adiktologie, všeobecné praktické lékařství nebo interní lékařství.

VZP ČR očekává, že by kurzů mohlo být v první fázi zhruba sto, projít by tak jimi mohly až dva a půl tisíce účastníků. Rozhodující bude výsledná cena, která je hlavním hodnotícím kritériem vypisované veřejné zakázky a určí tak definitivní počet kurzů. Druhým (a posledním) kritériem je kvalita nabízených služeb, zpracování konceptu kurzů i kvalifikace zapojených školitelů. Pokud se projekt ukáže jako úspěšný, navazovat na něj mohou jeho další etapy.

## Příklady prezentovaných témat:

### Digitální závislost

- dopady rizikového užívání sociálních sítí, hraní počítačových her a hazardních her (duševní

zdraví a sociální izolace)

- závislosti z pohledu medicínské praxe, náročnost a úspěšnost terapie
- návod na zvládání návykových mechanismů
- autentické příklady se silným emočním dopadem na účastníky kurzu

## **Závislost na průmyslově zpracovaných potravinách**

- ztráta kontroly nad množstvím konzumovaných potravin tohoto druhu
- rozvoj závažných onemocnění
- vizuální ukázky (vliv na fyzickou atraktivitu, ale i drastické dopady cukrovky, jako je amputace končetin a ztráta zraku atd.)

## **Kouření a vaping**

- praktické zdroje a podpora pro ty, kteří chtějí přestat kouřit nebo vapovat
- neurologie závislosti na nikotinu a její vliv na chování a náladu
- konkrétní zdravotní rizika, působení uvolněných látek v lidském těle
- diskuze o sociálním tlaku kouřit a o tom, jak zvládat stres a úzkost bez užívání nikotinu

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/kurzy-vlastniho-zdravi-miri-na-studenty-vzp-chce-podporit-preven-ci-a-zmenu-navyku>