



## Zamyšlení : Zdravý způsob života

„Místo procházky uvelebení se na gauči, místo vyvážené stravy tučná nálož ve fast foodu. Čechy trápí epidemie nadváhy a obezity. S kilogramy navíc se totiž podle lékařů potýká asi šedesát procent tuzemské populace, převážně mužů. To Česko staví na neblahá přední místa v Evropě. Před námi jsou už jen Chorvaté a Malťané.“  
(deník.cz, 15.9.2022)

Co nám říká zdravý životní styl? Může prevence a osobní zodpovědnost každého z nás ochránit naše zdraví? Zvládli bychom ve svém životě provést zásadní a ne právě jednoduché změny? Zdravému stravování jsme věnovali samostatné zamyšlení na příští zastávce. Zde jsou další části mozaiky:

**Dostatek spánku:** Kvalitní spánek představuje základní kámen skládky. Každý člověk má stupnici dostatku spánku jinde, někomu stačí 6 hodin denně a je plný energie a někdo bez svých 8 hodin nedokáže ani vstát z postele.

- Dostatek pohybu:** Zdravý životní styl určitě zahrnuje dostatek pohybu a cvičení. Stačí i pár minut denně. 10 minut denně zdravé chůze nebo protažení je dobrý start.

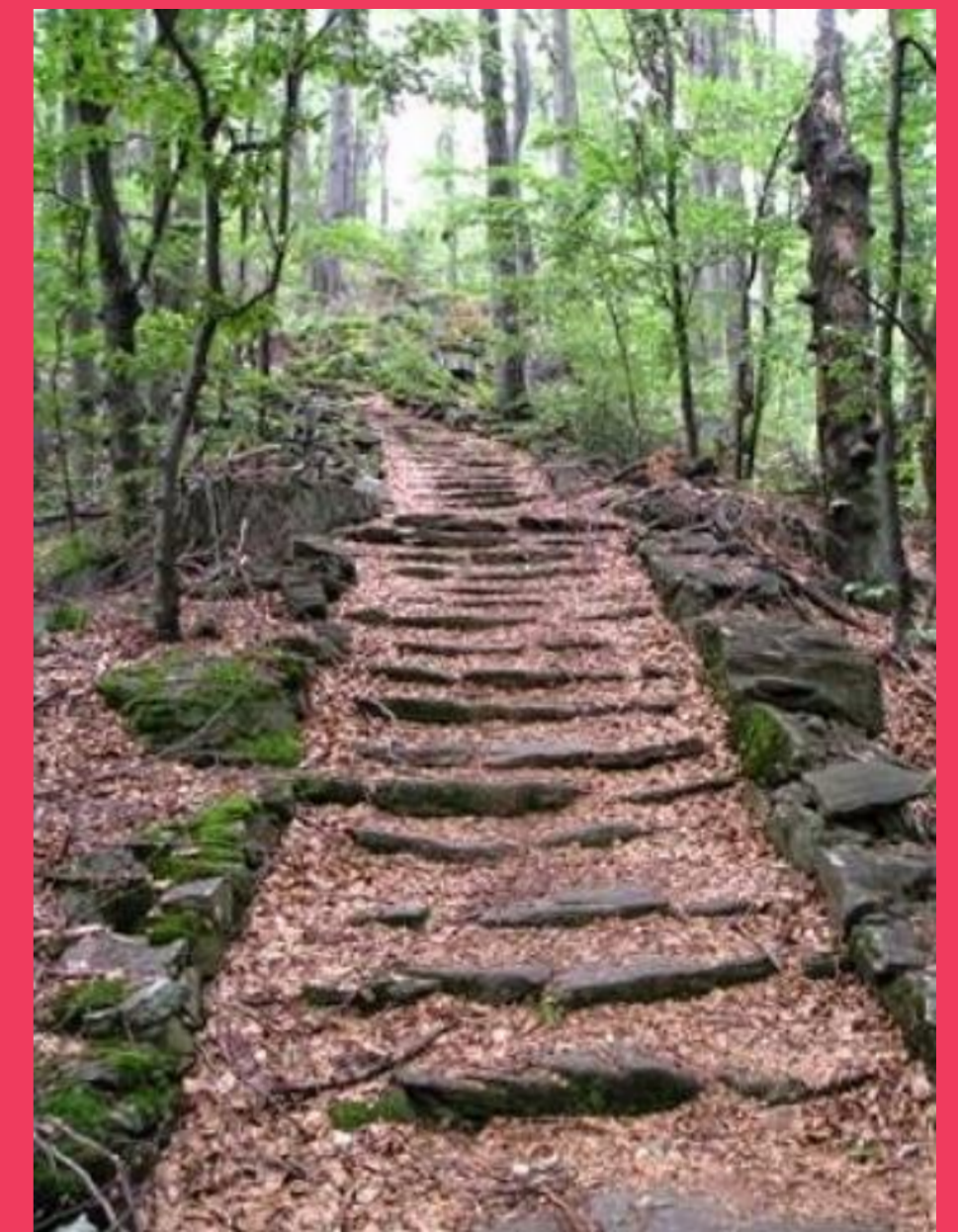
**Omezení alkoholu:** Reklama na nás neustále útočí ze slogany, že pít alkohol je zcela dobrá a každodenní věc. Opak je pravdou.

**Nákupní list:** Pokud jdeme nakoupit hladoví, v obchodě určitě nakoupíme ledacos, co nebylo v plánu. Hlavně sladkosti a jiné pochutiny. Nákupní list šetří čas i peníze.

**Nekouřit:** Kouření způsobuje spoustu nemocí jako je rakovina plic a ledvin anebo také srdeční zástavu. Přestat je velice těžké, ale do zdravého života prostě nepatří.

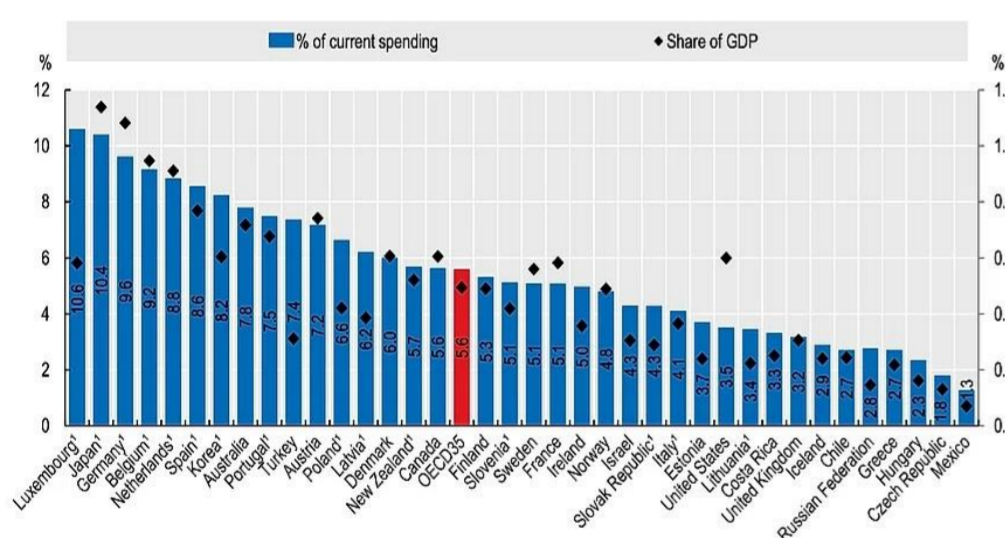
**Pobyť venku a na slunci:** V místnostech od rána do večera...přísun Vitamínu D je zcela zanedbatelný. Vitamín D ze slunce je zcela zásadní pro řadu životních funkcí a přináší i dobrou náladu.

**Minimalizace negativních vlivů v našem životě:** Negativní lidé i úkony nás demotivují a odsávají pozitivní energii.



Příroda je jedna velká tělocvična a máme ji na dosah ruky.

Figure 7.19. Capital expenditure on health as a share of current health expenditure, 2017 (or nearest year)



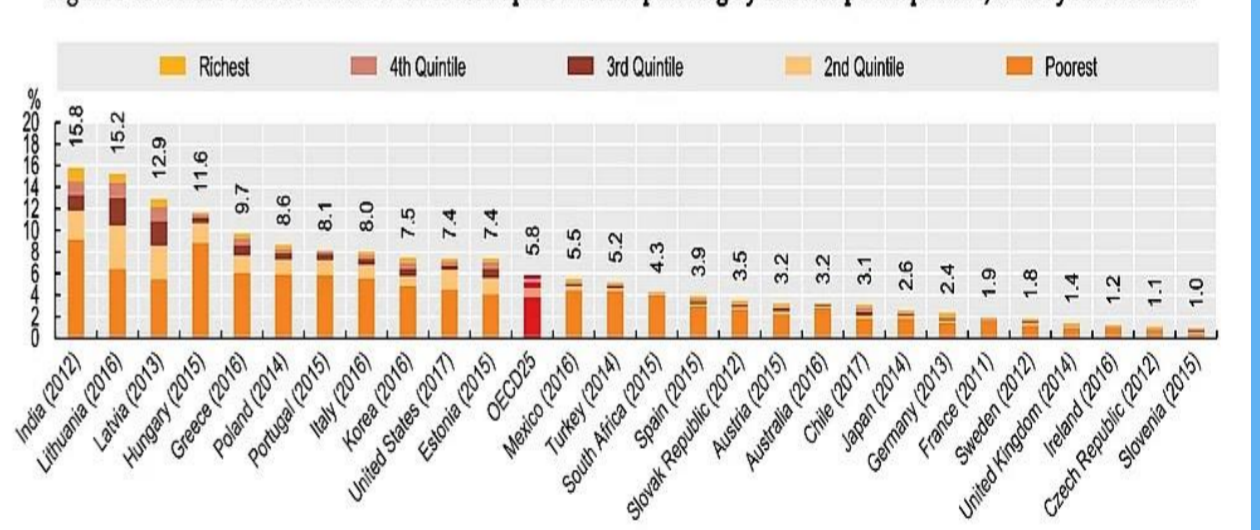
1. Refers to gross fixed capital formation in ISIC Q: Human health and social work activities (ISIC Rev. 4). Source: OECD Health Statistics 2019, OECD National Accounts.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934017120>

## Máme dostatečně krytá záda dostupnou zdravotní péčí?

Dostupnost a pokrytí zdravotní péče je v České republice jedna z nejvyšších v rámci celé OECD. Drtivá většina zdravotních služeb je hrazena ze zdravotního pojištění a systém chrání zranitelné skupiny osob před velkými doplatky (např. limit na doplatky za léky u seniorů). Dobrou finanční ochranu obyvatel před vysokými výdaji dokládá indikátor „katastrofických výdajů na zdraví“, který ukazuje, že pouze 1 % populace se dostává do finančních problémů z důvodu doplateků za zdravotní péči (graf 5.13). Finanční statistika, kde Česká republika naopak výrazně zaostává, je investování do zdravotnictví. S pouhým 1,8 % celkových výdajů na zdravotnictví je Česká republika na chvostu srovnání zemí OECD, kde průměr dosahuje hodnoty 5,6 % (graf 7.19). Toto investiční podfinancování se, bohužel, přímo projevuje na stavu některých českých nemocnic.

Figure 5.13. Share of households with catastrophic health spending by consumption quintile, latest year available



Source: WHO Regional Office for Europe, 2019.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934015847>

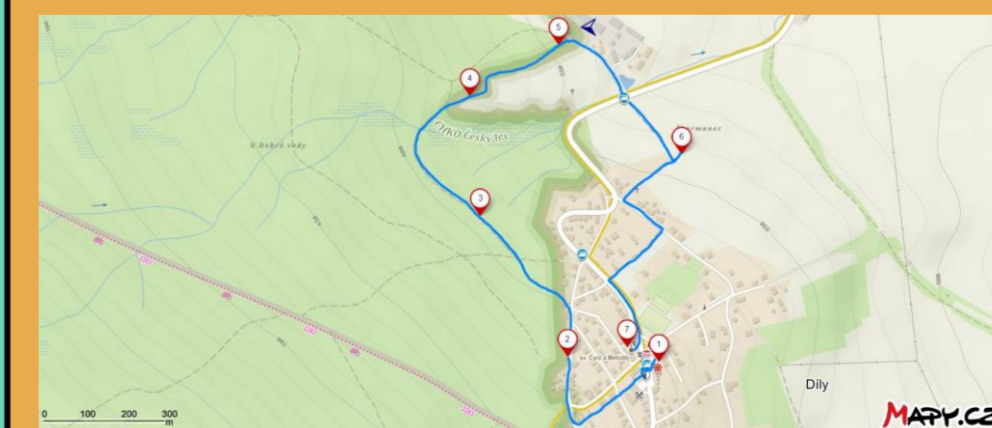


„Zdravý životní styl je nakažlivý, ale nečekejte, až ho chytíte od někoho jiného. Buďte raději ten, od koho to chytí ostatní“

Sir Tom Stoppard (1937) rodným jménem Tomáš Straussler, britský dramatik a scenárista (1988 film Zamilovaný Shakespeare spoluautor oscarového scénáře) židovského moravského původu

Thema: Gesunder Lebensstil  
Können Prävention und Eigenverantwortung eines jeden von uns unsere Gesundheit schützen?

Prävention, Verfügbarkeit von Gesundheitsversorgung.



EUREGIO Euroregion Šumava – jihozápadní Čechy

ZIEL ETZ | Cíl EÚS  
Freistaat Bayern –  
Tschechische Republik  
Česká republika –  
Svobodný stát Bavorsko  
2014 – 2020 (INTERREG V)



Evropská unie  
Evropský fond pro regionální rozvoj