



Zdravý životní styl je řešením pro stát i pro firmy

# Miliardy versus trojrozměrné zdraví

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

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

## Co je cílem Nadačního fondu Aktivní ČESKO?

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

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

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



Jana Havrdová, autorka projektu Aktivní ČESKO

Foto: archiv HK ČR



Založení Nadačního fondu Aktivní ČESKO v květnu 2023

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

### Pohyb pro všechny

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

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

### Must to have, nebo nice to have?

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

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

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

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

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

### Zdraví a kvalita života jsou jádrem priorit Světové zdravotnické organizace

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

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

### Co je trojrozměrné zdraví

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



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

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

### Kde jsou evropští lídři

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

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

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

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

### Zdraví je i chytrý obchodní tah

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

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



... a zdravá strava

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

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

### Rumunsko jako příklad

Že Evropa na zdravotní zaměstnanecké benefity sází stále více, může dokumentovat – pro mnohé možná nečekaně – i příklad Rumunska, které po skandinávském vzoru zavádí nový vedlejší benefit: členství zaměstnanců ve fitness si firmy mohou odečíst z daní. Budou tak moci nabízet zaměstnancům kombinované preventivní zdravotní a fitness pobyt jako daňově uznatelný vedlejší benefit. Rumunská poslanecká sněmovna o tom rozhodla v prosinci, když odhlasovala návrh zákona, kterým se doplňuje daňový zákoník a který stanoví, že smíšené členství v preventivních a kondičních zdravotních službách pro zaměstnance budou moci firmy odečíst až do výše ekvivalentu 400 euro ročně na osobu.

Bylo to výsledkem parlamentní debaty, v níž se jako poradní zástupce občanské společnosti a podniků angažovala digitální zdravotní platforma SanoPass, součást skupiny MedLife. Jde o průlomové rozhodnutí, což dokazuje i fakt, že odečitatelné a osvobozené od daně bude i předplatné poskytované dětem zaměstnanců nebo jiným vyživovaným osobám. „Zahrnutí přístupu ke sportovním zařízením spolu s přístupem k lékařským službám do stejného předplatného nabízeného zaměstnancům ukazuje silné odhodlání zákonodárce zvyšovat kvalitu života a má obrovský potenciál přispět k udržení zdraví pracující populace,“ prohlásil Andrei Vasile, zakladatel a řídicí partner společnosti SanoPass. V Česku si (zatím) o podobném přístupu můžeme nechat jen zdát. Bohužel. Protože pouhé opakování mantry o tom, že se u nás nijak významně neprodlužuje doba kvalitního života ve zdraví, k žádnému jeho prodloužení nepovede. ■

### NADAČNÍ FOND AKTIVNÍ ČESKO

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



Více informací najdete na:

[www.aktivnicesko.cz](http://www.aktivnicesko.cz)

PETR KARBAN