



Co nám brání  
žít zdravěji?

**N**apříč Evropou dochází k významné změně: lidé se čím dál víc zaměřují na své zdraví a berou ho do vlastních rukou. Aktivně se starají o svůj wellbeing – pohybem, zdravým stravováním a pěstováním návyků, které prospívají tělu i mysli. Tento rostoucí pocit osobní odpovědnosti však provázejí četné paradoxy.

STADA Health Report 2025 odhaluje, jak náročné je udržet si v moderní době zdravý životní styl. Těší mě, že důvěra ve zdravotnické pracovníky zůstává vysoká a že se stále více Evropanů zaměřuje na prevenci a budování zdravých návyků. Na druhé straně však narážejí na řadu překážek – omezený přístup k prevenci a péči o duševní zdraví či vnímané nerovnosti způsobují stagnaci spokojenosti se zdravotními systémy a vyvolávají rostoucí frustraci napříč kontinentem. V každodenním životě se tak mnozí Evropané potýkají s vnitřním rozporům: vědí, co je pro ně správné, ale realita všedních dní a povinností je často vede zcela jiným směrem.

Uprostřed těchto rozporů si musíme položit otázku, co můžeme – a zároveň i musíme – udělat pro to, abychom ještě více posílili schopnost Evropanů rozhodovat o svém zdraví a reálně je podpořili v odhodlání žít zdravě. Musíme jim pomoci proměnit znalosti ve smysluplné a dlouhodobě udržitelné kroky. Bohužel data ukazují, že nejzranitelnější skupiny – lidé, kteří čelí finančním potížím nebo problémům s duševním zdravím – zároveň nejvíce bojují s udržením zdravého životního stylu. Právě jim musíme vyslat jasný signál podpory a pomoci, zejména proto,

že přesně tyto skupiny lidí často pocítují největší zklamání ze současných zdravotních systémů.

Těmto systémům se nyní nabízí možnosti zásadní transformace díky nástupu a využívání umělé inteligence. Nové technologie přináší směr nadějí i obav. Mohou výrazně pomoci k lepšímu přístupu k výzkumu, přesnější diagnostice i efektivnější léčbě, ale je třeba říci, že Evropané stále více důvěřují lidské tváři než stroji. To se odráží v dlouhodobé důvěře, kterou lidé vkládají do lékárníků, lékařů a dalších odborníků ve zdravotnictví. Využití obrovský potenciál umělé inteligence ke zlepšení kvality života a odlehčení přetíženým zdravotním systémům je jednou z největších příležitostí naší doby.

Klíčové bude umět vyvážit inovace, osobní péči a empatii – a právě zde musí spojit síly všichni aktéři ve zdravotnictví. Ve společnosti STADA je naším posláním „Pečovat o zdraví lidí z pozice důvěryhodného partnera“. Prostřednictvím studie Health Report se dlouhodobě snažíme porozumět tomu, co Evropanům brání žít co nejzdravěji a zároveň si to finančně dovolit. Chceme tato témata reflektovat a napomáhat hledání konkrétních řešení. Někdy to znamená klást těžké otázky a smířit se s tím, že odpovědi bývají ještě složitější. Zveme proto všechny aktéry zdravotního systému – tvůrce politik, výrobce, distributory, zdravotníky, pečovatele i pacienty – aby se zapojili do této diskuze a společně proměnili poznatky v konkrétní činy a reálné dopady.

**Peter Goldschmidt**  
CEO STADA Arzneimittel AG



# Zdraví začíná u zodpovědnosti

**O**d zelených šťáv po selfie z posilovny – zdravý životní styl se stal jedním z nejvýraznějších trendů naší doby. Sociální sítě i každodenní rozhovory jsou plné rozličných názorů na to, co vlastně znamená být „opravdu“ zdravý. Navázali jsme na trend zaznamenaný v rámci STADA Health Report 2024 – tedy rostoucí tendenci Evropanů přebírat odpovědnost za své zdraví, mimo jiné v reakci na nespokojenost se zdravotními systémy – a ve STADA Health Report 2025 jsme se zaměřili na to, jak hluboko jsou zdravé návyky v každodenním životě Evropanů skutečně zakořeněné.

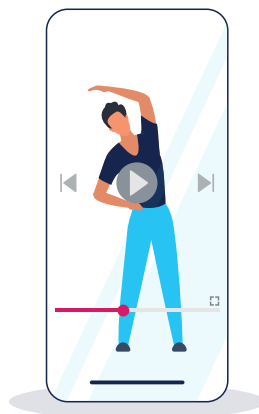
Zdravá strava, cvičení, prevence, ale také pití alkoholu či příliš mnoho času tráveného na sociálních sítích: Jak vážně to Evropané se zdravým životním stylem vlastně myslí? Řídí se tím, co říkají, nebo zůstávají jen u slov? Komu důvěřují, pokud jde o otázky zdraví? Jaká „slepá místa“ zdravého životního stylu je možné odhalit a v čem jsou postoje a činy Evropanů v rozporu? Jakou roli v tom hrají osobní finance a duševní zdraví? A pokud očekáváme, že jednotlivci budou činit zodpovědná rozhodnutí o svém zdraví, jaké překážky musí zdravotní systémy překonat, aby je v tom dokázaly (lépe) podpořit? STADA Health Report 2025 přináší odpovědi na tyto – i mnohé další – otázky.

### Ohlédnutí

STADA Health Report byl poprvé uveden v roce 2014, původně jako národní studie, která měla za cíl prozkoumat „zdravotní gramotnost“ německé populace. Od té doby se neustále rozrůstá a stala se z ní největší a nejkomplexnější mezinárodní studie ve svém oboru. V souladu s účelem společnosti STADA „Pečovat o zdraví lidí z pozice důvěryhodného partnera“ Health Report dlouhodobě sleduje trendy v oblasti zdraví a postoje a chování evropské populace v oblasti fyzického i duševního zdraví. Ukazuje vývoj a upozorňuje na výzvy i příležitosti ke zlepšení, které mohou přispět ke zdravější budoucnosti pro všechny.

### Vzorek a metodologie 2025

Mezinárodní průzkum za rok 2025 byl proveden agenturou Human8, a to v podobě online dotazování v průběhu února a března 2025. Sběr dat probíhal v následujících 22 zemích: Belgie, Bulharsko, Česká republika, Dánsko, Francie, Irsko, Itálie, Kazachstán, Maďarsko, Německo,



Nizozemsko, Polsko, Portugalsko, Rakousko, Rumunsko, Slovensko, Srbsko, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Uzbekistán a Velká Británie. Ačkoliv jsou Kazachstán a Uzbekistán z geografického hlediska součástí Střední Asie, pro potřeby této studie jsou obě země zahrnuty mezi dalších 20 evropských států. Panel tvořily vyvážené, reprezentativní vzorky respondentů ve věku 18 až 99 let v počtu 1 000 až 2 000 osob v každé zemi. Jako vždy byla zajištěna reprezentativnost z hlediska věku, pohlaví a regionálního rozložení.

Dotazník obsahoval více než 30 otázek zaměřených na témata, jako jsou vnímání zdravého životního stylu a konkrétní kroky k jeho naplňování, spokojenost s národními zdravotními systémy, důvěra v lékaře a lékárníky, preventivní péče, duševní zdraví a další oblasti. ■



# Historie, cíle a metodologie



01


## FYZICKÉ ZDRAVÍ & ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jak Evropané pečují o své fyzické zdraví v měnících se životních podmínkách?

# Velké ambice, ale slabé výsledky?

Navzdory rostoucímu zájmu o zdravý životní styl zůstává skutečně vyvážený život náročným úkolem. V dnešní době rozkvětu kultury fitness, doplňků stravy a péče o sebe sama se stále více lidí napříč Evropou snaží dělat pro své zdraví více. Jenže skutečně zdravý životní styl znamená víc než jen dodržování zdravých denních rutin. A i když Evropané často vědí, co je pro ně správné, každodenní povinnosti a okolnosti jim v tom mnohdy brání.

96

 92 %  
%

Evropanů se zajímá  
o zdravý životní  
styl.

Jen **51 %** ho však  
skutečně  
dodržuje.

 **33 %**



71 %

lidí motivuje ke zdravému životu touha po fyzickém zdraví.



71 %



## Rozpor mezi přáním a skutečností

Většina Evropanů chce žít zdravě, ale praxe často pokulhá.



**N**a první pohled to vypadá, že zdravý životní styl ovládl celou Evropu: Pouze 9 % Evropanů (ČR 15 %) o sobě říká, že žijí „nezdravě“. Čtyři z deseti Evropanů a polovina Čechů nepovažuje svůj styl života za výrazně zdravý, ale ani nezdravý, a 51 % lidí dle svých slov dodržuje zdravý životní styl. Ve Španělsku to platí pro více než dvě třetiny (68 %) obyvatel – což je více než dvojnásobek oproti Česku, kde zdravě žije jen třetina (33 %) dotázaných.

Zdraví se v Evropě stalo tématem číslo jedna: Pouhá 4 % respondentů (ČR 8 %) uvedla, že pro ně zdravý životní styl není důležitý. Zbytek populace si velmi dobře uvědomuje jeho význam v každodenním životě – například 87 % Evropanů (ČR 84 %) věří, že zdravá strava je klíčem k prevenci nemocí. To jasně ukazuje, jak výrazně se posunulo vnímání zdravého životního stylu.

Když tedy víme, že si většina Evropanů význam zdravého života uvědomuje, nabízí se otázka: Co lidi skutečně motivuje ke zdravému životnímu stylu?

#### Zdravotní cíle máme jasné, pro většinu je klíčový fyzický stav

Pro většinu lidí je hlavní motivací k udržování zdravých návyků dobrý fyzický stav – 71 % Evropanů i Čechů to označuje za svůj hlavní důvod. Nejvýše se v tomto ohledu umístili respondenti

z Rakouska (80 %) a Nizozemska (78 %). Na druhém místě je duševní pohoda, kterou jako hlavní motivaci uvádí 56 % dotázaných (ČR 53 %) – zejména v Irsku a Švédsku (oba státy 68 %). Delší očekávaná délka života díky zdravému životnímu stylu je pak nejatraktivnější pro obyvatele Rumunska, Velké Británie a Irska (všichni po 49 %), v České republice považuje zdravý životní styl za předpoklad k delší době dožití třetina respondentů. Společenský tlak na zdravý životní styl naopak hraje spíše okrajovou roli – jako důležitý faktor ho vnímá jen desetina Evropanů a Čechů. Výrazněji se ale projevuje v Uzbekistánu (29 %) a u mladých Evropanů do 34 let (15 %, ČR 16 %).

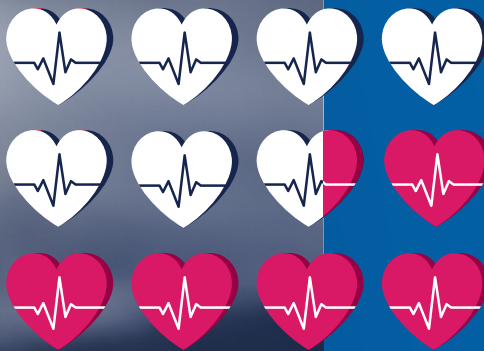
I když je fyzická kondice hlavním cílem většiny Evropanů, tu svou hodnotí jako dobrou jen 56 % z nich, v České republice je to pouhých 42 %. Při srovnání s rokem 2024, kdy své fyzické zdraví hodnotilo pozitivně 54 % (ČR 41 %) respondentů, vidíme mírné zlepšení. Nejvyšší podíl lidí s dobrou fyzickou kondicí hlásí Rumunsko (70 %), Rakousko (68 %), Švýcarsko (67 %) a Francie (66 %). Nejnižší podíl je naopak ve Švédsku (41 %), na Slovensku (40 %), v Kazachstánu (40 %) a v Maďarsku (39 %). Na opačné straně spektra každý desátý Evropan považuje svůj fyzický stav za špatný, přičemž mezi českými respondenty je to znepokojujících 18 %. Více (20 %) už je to jen ve Švédsku a Maďarsku.

#### Od motivace k činům

Vědět, co je pro nás dobré, je jedna věc – řídit se tím v každodenním životě je věc druhá. Jak tedy Evropané transformují své úmysly do každodenních návyků? >>

# 56 %

Hodnotí své fyzické zdraví jako dobré.



# 42 %



## ! Jíme jinak, než si přejeme

Vědí, co by měli dělat, ale dělají opak. Typický paradox mnoha Evropanů začíná na talíři.

Rozhodující v tomto ohledu není samotná dostupnost, ale ochota lidí možnosti zdravého životního stylu skutečně využívat.

Celkem 72 % Evropanů (ČR 74 %) uvádí, že se alespoň jednou týdně věnují nějaké „zdravé“ aktivitě – ať už jde o užívání doplňků stravy, vyváženou stravu nebo pohyb. Nejčastěji tyto návyky dodržují lidé v Maďarsku a Dánsku (po 83 %), Irsku (81 %) a na Slovensku (80 %). Naopak nejméně je to v Nizozemsku (35 %), Belgii (37 %) a ve Francii (42 %). Ženy (75 %) se preventivní péčí věnují častěji než muži (69 %). V České republice není v tomto ohledu mezi muži a ženami příliš velký rozdíl (73 % a 75 %).

Kromě dodržování osobní hygieny (70 %, ČR 79 %) je nejrozšířenějším preventivním chováním užívání doplňků stravy (65 %) – nejčastěji pro podporu imunity (34 %), dodání energie (27 %) nebo doplnění živin (22 %) – zejména v Česku (81 %), Maďarsku (80 %) a na Slovensku (78 %). Na třetím místě mezi preventivními opatřeními je pravidelný pohyb, přičemž nejméně aktivní jsou lidé v Rakousku a Nizozemsku (po 73 %) a ve Francii, Německu a Španělsku (po 72 %). Nejméně se pravidelnému pohybu věnují lidé v České republice (43 %), Kazachstánu (44 %) a na Slovensku (49 %).

Méně pozitivní poznatek: i když 73 % Evropanů (ČR 64 %) říká, že nějakým způsobem pečují o svou pleť, jen 36 % respondentů (ČR 29 %) pravidelně používá přípravky s ochranným faktorem jako prevenci rakoviny kůže.

### Zdravé návyky: úspěchy a úskalí

Čtvrtina Evropanů (25 %, ČR 19 %) se vůbec nevěnuje prevenci. Důvody se liší – 31 % z nich (ČR také 31 %) nepocítuje potřebu, protože se cítí dostatečně zdravě, 21 % (ČR 15 %) si preventivní opatření nemůže dovolit, 19 % Evropanů i Čechů chybí motivace a 28 % (ČR 39 %) uvádí nedostatek času, ať už kvůli práci (15 %, ČR 21 %) nebo osobním závazkům (13 %, ČR 18 %). A to nás přivádí k odvrácené straně mince zdravého životního stylu – ne všechno, co se tváří zdravě, skutečně zdravé je.

Pamatujete si na zjištění, že 87 % Evropanů (ČR 84 %) si uvědomuje zdravotní přínosy zdravého



# 57%

se tím reálně řídí.



# 40%

# 87%

Evropanů si uvědomuje výhody zdravého stravování.

# 84%



stravování? Při bližším pohledu zjistíme, že jen 57 % lidí se zdravě skutečně stravuje, nebo se o to alespoň snaží. V České republice považuje své stravovací návyky za zdravé dokonce jen 40 % respondentů. Mezi největší podporovatele zdravé stravy patří Španělé, z nichž 93 % věří v její pozitivní vliv na celkové zdraví a 73 % se zdravě stravuje. Stále to však představuje rozdíl 20 procentních bodů. Velmi zajímavý je případ Rumunska a Portugalska, kde vidíme výrazný rozpor mezi teorií a praxí. Tyto země spolu se Španělskem patří k těm s největší důvěrou v pozitivní vliv zdravé stravy na celkové zdraví (94 % a 93 %), přesto však podíl těch, kteří se skutečně zdravě stravují, činí jen 60 %, respektive 58 %.

### Krátká cesta od peněženky ke zdraví

Zásadním důvodem propasti mezi tím, co lidé vědí, a tím, co skutečně dělají, je především jejich individuální životní situace. Osobní faktory jako příjem a duševní zdraví velmi výrazně ovlivňují schopnost vést život, který lze považovat za zdravý.

Pouze 36 % lidí, kteří se potýkají s finančními obtížemi, označuje svůj životní styl za zdravý. V České republice je to dokonce jen pětina. U finančně zajištěných převládá zdravý životní styl v 58 % případů (ČR 39 %). Pouze 40 % lidí (ČR 29 %) s finančními problémy hodnotí své fyzické zdraví jako dobré, oproti 64 % (ČR 49 %) u lidí s komfortnější finanční situací. Podle studie Thomsona et al. (2022) má vystoupení z chudoby pozitivní dopad na duševní zdraví, zatímco ztráta příjmu jeho stav výrazně zhoršuje.<sup>1</sup> Další příklad: Pouze polovina Evropanů (49 %, ČR 39 %), kteří mají finanční potíže, uvádí, že jejich duševní zdraví je dobré, zatímco mezi lépe situovanými je to 72 % (ČR 65 %). Zároveň také lidé pracující spíše v kanceláři mají zdravější životní styl (55 %, ČR 39 %) než ti, kdo pracují manuálně (44 %, ČR 25 %). STADA Health Report odhaluje řadu dalších příkladů strukturálních nerovností ve zdravotnictví, které jsou převážně důsledkem individuální finanční situace. V době, kdy krize, inflace a ekonomické výzvy zasahují celý kontinent, může těsná souvislost mezi příjmem a zdravotním stavem představovat vážnou hrozbu.

### Zdravá rozhodnutí začínají doma

Dalším důvodem, proč má individuální situace tak velký vliv na přístup ke zdraví, je fakt, že lidé přirozeně nejvíce důvěřují těm, kdo jsou jim >>

49%

Evropanů si chce  
osvojit zdravější  
návyky.



60%

nejblíže. Na koho se tedy Evropané nejčastěji obrací, když potřebují pomoc nebo inspiraci při rozhodování o zdraví? Především na svou rodinu (58 %, ČR 50 %) a životní partnery (57 %, ČR 52 %). Mezi odborníky mají na naše zdravotní rozhodování největší vliv praktičtí lékaři – za klíčové autority v oblasti zdraví je považuje 56 % Evropanů (ČR 53 %). Významnou roli hrají také lékárníci s 30 % (ČR 26 %). Naopak menší roli v rozhodování o zdraví hraje vláda (14 %) nebo kulturní a náboženské hodnoty (22 %). V České republice je jejich vliv na rozhodování o zdraví ještě nižší – vládním doporučením důvěřuje pouze 5 % lidí a kulturní či náboženské hodnoty hrají významnější roli jen u 10 % Čechů. Digitální komunity (15 %, ČR 11 %) a influenceri (11 %, ČR 8 %) patří celkově k nejméně vlivným, výjimku ale představují mladí lidé do 34 let – ti na informace z online prostředí (23 %, ČR 16 %) nebo od influencerů (21 %, ČR 19 %) spoléhají o něco častěji. Přátelé jsou pak pro tuto věkovou skupinu stejně důležitým zdrojem jako praktický lékař – oba jmenuje shodně 51 % respondentů, v České republice dokonce přátelé vedou (51 % vs. 46 %).

#### Překážky na cestě ke zdraví

Vedle osobních okolností stojí Evropanům v cestě ke zdravějšímu životnímu stylu i další překážky. Nedostatek motivace uvádí 41 % respondentů (ČR 38 %) – nejčastěji v Belgii a Irsku (52 %), dále v Polsku, Velké Británii a Švédsku (po 51 %). Podle studie Ariana et al. (2024) může motivaci ke zdravějším návykům výrazně posílit zajímavý příběh, efektivní využití sociálních sítí a zapojení komunitních lídrů.<sup>2</sup> Každý třetí Evropan (31 %, ČR 35 %) také říká, že mu jednoduše chybí čas na to, aby se začal věnovat zdravému životnímu stylu. Nejvíce to pocítují lidé v kancelářských profesích a studenti. Finanční náročnost zdravého životního stylu představuje problém pro 28 % respondentů (ČR 24 %) – nejvíce v Maďarsku (54 %), Portugalsku (39 %) a Uzbekistánu (35 %). Finanční omezení více pocítují ženy (32 %, ČR 29 %) než muži (24 %, ČR 19 %). Řada lidí by přivítala i pomoc zvenčí: 15 % (ČR 17 %) věří, že by jim pomohlo vedení od někoho zkušenějšího, například osobního trenéra.



**Bryan Kim**  
Executive Vice President  
Western Europe

### Šťěstí na dně sklenky: Třetina Evropanů pije, aby se cítili lépe

Kromě vlastní vůle stojí Evropanům v cestě za zdravým životem i lákadla, kterým těžko odolávají. Hned po konzumaci kofeinu se mezi nejčastější nezdravé návyky řadí alkohol, přičemž následky jeho konzumace jsou mnohem závažnější. Alkoholismus není nutně definován konkrétním počtem vypitých drinků, ale spíše dopady, které má na život člověka; zdravotní rizika však rostou s každou sklenkou. Každý třetí Evropan (34 %, ČR 33 %) pije alkohol alespoň jednou týdně, 15 % (ČR 18 %) dokonce několikrát za týden. Nejvíce se pije ve Spojeném království, alespoň jednou týdně tam konzumuje alkohol 46 % dotázaných, následuje Irsko (45 %), Nizozemsko a Španělsko (obojí 42 %). Hlavní motivace? Touha cítit se šťastně (31 %, ČR 23 %), uvolnit se či lépe usnout (23 %, ČR 23 %) a zmírnit stres (18 %, ČR 23 %).

Muži pijí častěji než ženy – 44 % (ČR 43 %) z nich si dá alkohol každý týden, oproti 25 % žen (ČR 22 %) – a dvakrát častěji pijí muži denně (6 % vs. 3 %). To ovšem neplatí pro Českou republiku,

„Povědomí o zdraví napříč Evropou je vysoké – ale bez přístupu a podpory vede spíše k frustraci než k pokroku. **Pokud chceme zdravější společnost, musíme zmenšit propast mezi záměrem a reálnými kroky a vytvořit podmínky, aby si zdravý životní styl mohl dovolit opravdu každý.**“

kde denně konzumuje alkohol 9 % mužů a 10 % žen. Zároveň muži uvádějí vyšší hodnoty u všech důvodů: pocit štěstí (34 % vs. 27 %, ČR 28 % vs. 17 %), potřeba uvolnění nebo spánku (25 % vs. 22 %, ČR 24 % vs. 22 %), zmírnění stresu (20 % vs. 17 %, ČR 24 % vs. 21 %) či odvedení pozornosti od problémů (15 % vs. 13 %, ČR 14 % vs. 12 %). Znepokojivý fakt: téměř třetina žen (32 %, ČR 33 %) netuší, proč pije – u mužů je to 23 % (ČR 22 %).

Problémem však není jen alkohol. Třetina Evropanů (31 %) minimálně jednou týdně kouří nebo používá jiné tabákové výrobky, nejčastěji v Bulharsku (47 %), Srbsku (42 %) a Česku (41 %), převážně kvůli stresu. Další nezdravé zvyky zahrnují přejídání i nadměrné cvičení (po 26 %, minimálně jednou týdně, ČR 23 % a 18 %). Užívání měkkých drog na alespoň týdenní bázi přiznává 5 % Evropanů (ČR 7 %), tvrdých 3 % (ČR též 3 %).

### (Ne)zdraví sami sobě navzdory

Přestože téměř polovina Evropanů (49 %, ČR 60 %) si uvědomuje, že by mohli žít zdravěji a chtějí na sobě zapracovat, realita je často jiná. Z těch, kteří jsou ochotni změnit své návyky, 39 % (ČR 42 %) uvádí, že by jim pomohlo méně stresu v práci, 36 % (ČR 35 %) touží po klidnějším domácím prostředí, 30 % (ČR 30 %) potřebuje podporu od blízkých a 24 % (ČR 23 %) by uvítalo profesionální pomoc. Výzkum postojů a chování Evropanů ke zdraví ukazuje, že samotné vědomosti opravdu nestačí. Klíčové jsou návyky, které si budujeme, ideálně v prostředí, které je co nejvíce spravedlivé a podporující. ■

02


## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ & ODOLNOST

Jak se Evropané drží nad vodou  
v přehlčené době

# Zvládáme, nebo se hroučíme?

Ve světě, který rozptyluje jejich pozornost mnoha směry, zůstává emocionální pohoda v životech Evropanů citlivým tématem, a to i navzdory rostoucí otevřenosti v oblasti diskuse o duševním zdraví. Stres a vyhoření už nejsou tabu a mnoho lidí usiluje o zlepšení svého duševního nastavení. Avšak pracovní a finanční tlak jejich psychiku silně zatěžuje a Evropané jen obtížně hledají zdravou rovnováhu.

36

 42 %  
%

Evropanů má  
problémy s duševním  
zdravím

pouze **7%**  
navštěvuje  
terapeuta.

 6 %

29 %

Evropanů s duševními obtížemi v posledním roce čerpalo nemocenskou kvůli stresu.



23 %

**Z**dravý životní styl a návyky podporují nejen duševní zdraví, ale i celkovou pohodu – a platí to i naopak. Duševní stav totiž přímo ovlivňuje, jak vnímáme své fyzické zdraví (jak jsme ukázali v kapitole 1), a zároveň tvoří základní pilíř naší schopnosti fungovat a zvládat životní výzvy. Letos hodnotí své duševní zdraví jako „dobré“ 64 % Evropanů (57 % Čechů). Ve srovnání s rokem 2024, kdy to bylo 65 % (ČR 53 %), se jeví tento stav jako stabilizovaný. Nejlepší výsledky hlásí Rumunsko (84 %), Bulharsko (80 %), Srbsko a Švýcarsko (shodně 74 %). Při pohledu na rozdíly mezi pohlavími vykazují muži vyšší míru duševního zdraví (68 %, ČR 61 %) než ženy (60 %, ČR 53 %). Celkově se svou emoční pohodou bojuje více než třetina Evropanů (36 %, 43 % Čechů), přičemž 9 % (ČR 12 %) dokonce hodnotí své duševní zdraví jako „špatné“ nebo „velmi špatné“.

#### Duševní zdraví nejvíce zatěžují práce a finanční problémy

Při zkoumání příčin tohoto emočního napětí vystupují do popředí dva hlavní faktory: Nejvýraznějším „zabijákem“ duševního zdraví jsou finanční obavy (Evropa i ČR 26 %), přičemž nejvíce je pocítují lidé v Uzbekistánu (45 %) a Irsku (38 %). U lidí, kteří se potýkají s finančními problémy, je třikrát vyšší pravděpodobnost, že vnímají své duševní zdraví jako „špatné“ (16 %, ČR 22 %), ve srovnání s těmi, kdo jsou ekonomicky zajištěni (5 %, ČR 8 %). V těsném závěsu následuje stres spojený s prací, jehož dopady jsou nejvíce

patrné ve Francii (35 %), Švýcarsku (34 %), Dánsku a Španělsku (oba 32 %), v České republice práci jako největší stresor uvádí 27 % respondentů.

#### Vyhoření: generační propast

Finanční problémy navíc prohlubují pocity vyhoření: 72 % lidí (ČR 75 %), kteří mají potíže vyjít s penězi, zná pocity vyhoření, zatímco u lidí s menšími finančními starostmi je to 62 % (ČR 69 %). Celkově 66 % Evropanů (71 % Čechů) buď zažilo vyhoření, bylo na jeho pokraji, nebo alespoň uvedlo pocity s ním spojené – jde o výrazný nárůst oproti dosavadnímu maximu 60 % (ČR 62 %) v roce 2024. Syndrom vyhoření je obzvláště častý v Irsku (80 %), Maďarsku (76 %), Kazachstánu (75 %), Srbsku (74 %) a Dánsku (73 %). V evropském měřítku je navíc zřejmé, že u žen je výrazně vyšší pravděpodobnost vyhoření než u mužů (71 % vs. 60 %), mezi Čechy takové rozdíly nevidíme – ženy vs. muži 73 % vs. 70 %. Významné jsou také generační rozdíly: 75 % Evropanů (84 % Čechů) mladších 34 let hlásí zkušenosti s pocity vyhoření, oproti 71 % (ČR 77 %) lidí ve věku 35 až 54 let a 53 % (ČR 56 %) osob starších 55 let.

#### Pracovní neschopnost kvůli stresu

Tváří v tvář těmto tlakům podniká mnoho Evropanů krátkodobá opatření na ochranu svého duševního zdraví. Za poslední rok si kvůli stresu vzalo nemocenskou 13 % lidí (ČR 10 %). U osob se špatným duševním zdravím toto číslo stoupá více než dvojnásobně – na 29 % (ČR 23 %). Mezi mladými ve věku 18 až 34 let byl v pracovní neschopnosti kvůli stresu každý pátý (21 %, ČR 14 %), zatímco u lidí ve věku 35 až 54 let to bylo 14 %, v ČR 10 %. Může to naznačovat generační obrat – generace, která je méně ochotná „zatnout zuby“ za každou cenu. Kvůli pocitu přetížení v práci nejčastěji chybí lidé ve Spojeném království (22 %) a Dánsku (19 %). Studie Hamiltona a kol. z roku 2024 o imunitně-neuroendokrinní reakci na stres ukázala, že stres a špatné duševní zdraví mohou vést k měřitelným biologickým změnám, které následně zvyšují riziko fyzických zdravotních problémů.<sup>1</sup>

Nové pracovní modely – od částečné po úplnou práci na dálku – otevírají nové možnosti, jak lépe skloubit pracovní a soukromý život. Ačkoli 57 % Evropanů (65 % Čechů) nemůže pracovat z domova – buď kvůli povaze své práce (45 %, ČR 57 %) nebo kvůli firemním pravidlům (12 %, ČR 8 %), ostatní vnímají přínosy práce na dálku pozitivně. Celkem 73 % (ČR také 73 %) těch, kteří na dálku alespoň částečně pracují, věří, že jim to zlepšilo duševní zdraví, zejména díky lepší rovnováze mezi prací a osobním životem (41 %, ČR 38 %).

ČR 45 %), kratšímu času strávenému dojížděním (34 %, ČR 34 %) a vyšší produktivitě (30 %, ČR 29 %). Přesto má práce z domova i své stinné stránky: 13 % (ČR 17 %) uvádí pocity izolace a 12 % (ČR 14 %) má v domácím prostředí problém s motivací.

### Podpora duševního zdraví stále není dostatečně rozšířená

Přestože Evropany tíží finanční starosti a pracovní stres, zájem o odbornou pomoc či vlastní aktivity zaměřené na duševní zdraví je překvapivě nízký. Pouze 17 % lidí (ČR 13 %) se věnuje nějaké formě profesionální nebo svépomocné péče, přičemž jen 10 % (ČR 8 %) spolupracuje s odborníky na duševní zdraví, jako jsou terapeuti (7 %, ČR 6 %) nebo poradci/kouči (3 %, ČR 2 %). Důvodem nízkého využívání podpory může být nejen omezená dostupnost ve většině zemí, ale také celkový postoj systému k duševnímu zdraví. Tři z pěti Evropanů (60 %, ČR 54 %) si myslí, že duševní a fyzické zdraví nejsou v jejich zdravotním systému považovány za rovnocenné. Tento názor převládá zejména ve Španělsku (78 %), Maďarsku a Bulharsku (po 76 %) a Portugalsku (70 %). Naproti tomu lidé ve Švýcarsku (40 %) a Uzbekistánu (47 %) častěji vnímají, že jejich zdravotní systémy věnují duševnímu a fyzickému zdraví stejnou pozornost.

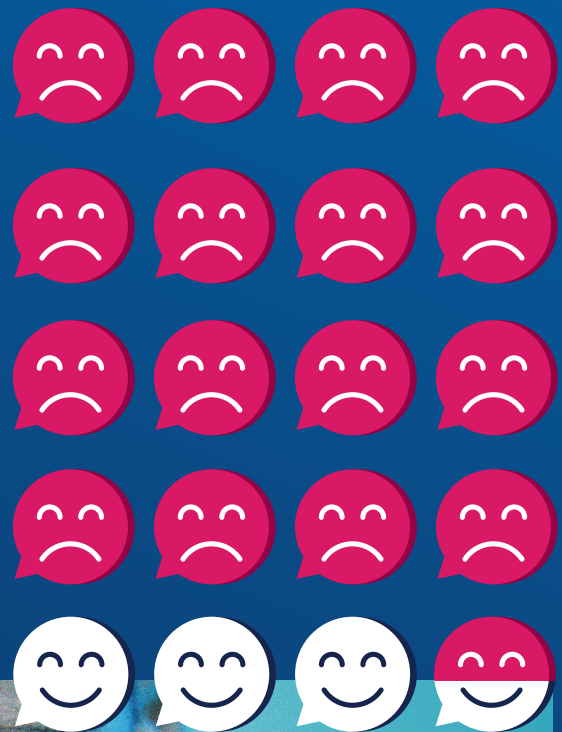
### Mnoho bolesti pro nic?

Hlavními důvody, proč lidé vyhledávají odbornou nebo jinou podporu, je snaha snížit stres a úzkost (60 %, ČR 65 %), zlepšit celkovou spokojenost >>



## Tiché utrpení

Přestože na jejich duševní pohodu působí celá řada negativních faktorů, většina Evropanů se zdráhá vyhledat pomoc.



Pouze

# 17%

lidí aktivně vyhledává pomoc za účelem udržení nebo zlepšení svého duševního zdraví.

 13%





## Ve stresu a v tísní

Finanční starosti a pracovní stres jsou pro Evropany motivací pro změnu



60 %  65 %

52 %  53 %

47 %  49 %

S omezeným přístupem k profesionální podpoře duševního zdraví a nízkou otevřeností vůči ní se mnozí spoléhají na neformální způsoby zvládnání:

 35 % Trávení času s blízkými

 12 % Fyzická aktivita

 6 % Meditace a jóga

a pohodu (52 %, ČR 53 %) a naučit se lépe zvládat vlastní emoce (47 %, ČR 49 %). Pro 41 % (ČR 39 %) lidí je dostatečnou motivací i vědomí, že lepší duševní zdraví má pozitivní dopad na zdraví fyzické. Stejně množství respondentů uvádí (ČR 46 %), že pomoc vyhledávají kvůli stabilizaci již existujících problémů s duševním zdravím. Téměř každý čtvrtý (24 %, ČR 28 %) uvádí, že vyhledává podporu kvůli zvládnání již diagnostikovaného duševního onemocnění – nejčastěji v Německu, Dánsku a Švédsku (v každé z těchto zemí 35 %). Ve své studii z roku 2023 se nadace Foundation for European Progressive Studies (FEPS) zaměřila na nutnost celoevropského přístupu k řešení krize duševního zdraví. Různé případové studie odhalily, že chronické podfinancování, nedostatek personálu, dlouhé čekací doby a přetrvávající stigma znamenají, že mnoho lidí s duševními obtížemi – zejména zranitelných skupin – nemá přístup k včasné a adekvátní péči, přičemž mezeru často vyplňují organizace občanské společnosti.<sup>2</sup>

Přesto většina lidí pomoc nevyhledává – 29 % (ČR 37 %) si myslí, že by pro ně profesionální podpora nebyla účinná, 22 % (ČR 19 %) si ji nemůže dovolit a 12 % (ČR 11 %) se vyhýbá emocionální náročnosti spojené s řešením duševních problémů. Zdá se totiž, že i ti, kteří nevyhledávají odbornou pomoc, hledají úlevu – byť jinými způsoby.

Zmírnění stresu a úzkosti

Zlepšení celkového štěstí

Lepší zvládnání emocí



27 %

17 %

5 %

„Když každý pátý mladý Evropan potřebuje zůstat doma kvůli stresu, **vypovídá to mnoho o tíze, kterou nesou.** Nejde tu o výkonnost ani odolnost, ale o lidi. **Dlužíme svým týmům prostředí, ve kterém se budou cítit podporováni a oceňováni.**“



**Simone Berger**  
Chief People Officer STADA Group

### Neformální způsoby zvládnání nahrazují nedostatek profesionální pomoci

Každý druhý Evropan (53 % Čechů) hledá alternativní způsoby, jak zmírnit duševní stres, přičemž nejoblíbenější jsou čas strávený s blízkými (27 %, ČR 35 %) a cvičení (17 %, ČR 12 %). Za pozornost také stojí, jakou roli v debatě o duševním zdraví hraje kulturní nastavení: zatímco například Bulharsko patří mezi země, kde lidé nejméně často vyhledávají odbornou pomoc, dosahuje zároveň nejvyšších výsledků (56 %) v oblasti svépomocných přístupů k duševní pohodě – spolu s Uzbekistánem (62 %) a Srbskem (55 %). V těchto zemích mohou společenské normy, stigma nebo omezený přístup ke službám bránit přímému odbornému zásahu – a právě zde nastupují komunitní praktiky a individuální odolnost.

### Nadužívání sociálních sítí: zvyk, který jde proti nám

Ačkoli se zdá, že se duševní zdraví stabilizuje, hlubší pohled odhaluje, že situace zdaleka není tak růžová. A i když mladší generace podniká kroky k tomu, aby upřednostnila své duševní zdraví a častěji, než jejich rodiče vyhledává pomoc, mnozí se stále spoléhají na alternativní způsoby zvládnání stresu. Přitom si často neuvědomují velkou hrozbu, kterou nosí doslova v kapse: sociální sítě.

Přestože pouze 7 % (ČR 8 %) lidí mladších 34 let považuje nadužívání sociálních sítí za potenciálně nebezpečné chování, jejich zvyky vypovídají o opaku. Celkem 44 % (ČR 75 %) je používá obsesivně alespoň jednou týdně a 22 % (ČR 42 %) uvádí, že sociální sítě nutkavě kontroluje každý den. Motivace jsou přitom jasné: snaha uniknout problémům (29 %, ČR 42 %), hledání štěstí (22 %, ČR 16 %), potřeba odpočinku (20 %, ČR 18 %) či úleva od stresu (17 %, ČR 20 %). Alarmující je, že 12 % (ČR 14 %) dokonce samo

přiznává obsesivní tendence. Ačkoli tyto motivace odpovídají typickým „uklidňujícím strategiím“, mívají k médiu, které může příznaky spíše zhoršovat. Mladí Evropané tak uvízli v bludném kruhu: nástroj, který má pomoci uniknout stresu a emočnímu přetížení, jej ve skutečnosti může ještě prohlubovat.

### Jak z toho ven: důvod pro digitální detox

Ne všichni jsou vůči tomuto rozporu slepí. Polovina mladých Evropanů (47 % mladých Čechů) uvádí, že by zvážila digitální detox – tedy vědomou přestávku od sociálních sítí a telefonu s cílem odpočinout si a „přenasadit se“. Hlavními motivacemi jsou zlepšení schopnosti soustředit se (22 %, ČR 21 %), smysluplněji trávený čas s blízkými (19 %, ČR 23 %) a kvalitnější spánek či snížení hladiny stresu (17 %, ČR 13 % respektive 16 %). Ironií je, že tyto cíle se překrývají s důvody, proč lidé sociální sítě používají.

Přesto 41 % (ČR 49 %) přiznává, že na odpojení zatím nejsou připraveni. Obávají se pocitu izolace (9 %, ČR 10 %), ztráty kontaktu se světem (9 %, ČR 13 %) nebo znevýhodnění v profesní rovině (7 %, ČR 11 %).

### Změnit přístup k duševní pohodě, začít jednat

Napětí mezi duševním zdravím a digitálním světem bude určovat, jak si další generace nastaví svou životní pohodu. Najít v tomto paradoxu rovnováhu nebude jen o nastavování časových limitů pro používání obrazovek, ale i o změně návyků, překonání společenských a generačních tlaků a novém pojetí toho, co znamená skutečně odpočívat.

Tato změna si žádá kroky na dvou úrovních: Zdravotní systémy se musí posunout za hranice pouhého zvyšování povědomí a dát duševnímu i fyzickému zdraví stejnou váhu, včetně zajištění dostupnosti služeb a potřebných zdrojů. Zároveň – a možná stejně důležité – si jednotlivci musí uvědomit, že významný potenciál ke zlepšení vlastní duševní pohody mají doslova ve svých rukou. Udržitelnější přístup k používání sociálních sítí je jen jedním z příkladů. ■

03

## DŮVĚRA VE ZDRAVOTNÍ SYSTÉM

Jak systém komplikuje zdravá rozhodnutí

# Čas na změnu

Evropské zdravotnictví je pod tlakem i pod drobnohledem. Důvěra v lékaře a lékárníky sice zůstává vysoká, ale není neotřesitelná. Mnoho lidí považuje zdravotní systémy za nespravedlivé a cítí se opomíjeni – zejména ti, kteří se potýkají s finančními problémy či psychickými obtížemi. Význam preventivní péče a zájem o ni sice roste, přístup k ní je však stále omezený. Přitom technologie, jako je umělá inteligence, mohou pomoci zpřístupnit zdravotní péči všem a zajistit rovný přístup pro každého.

58%

Evropanů je spokojených s jejich národním zdravotním systémem.

 70%

Jen

51%

 62%

si myslí, že je jejich zdravotní systém spravedlivý.

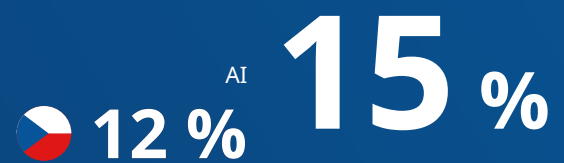
## ! Člověk nad algoritmy

Ačkoliv jsou Evropané vůči zdravotním systémům kritičtí, důvěra v jejich klíčové aktéry zůstává pevná: lidé stále výrazně předčí technologie.

Evropané stále více usilují o zdravější životní styl, ale často se jim nedaří své cíle naplnit – a ne vždy vlastní vinou. Evropské zdravotnictví tak stojí na důležitém rozcestí. Dnes je s národními zdravotními systémy spokojeno 58 % Evropanů (ČR 70 %), což představuje mírný nárůst oproti 56 % v roce 2024 (ČR 68 %), ale stále to je výrazně méně než 74 % zaznamenaných v roce 2020 (73 % z roku 2022 v České republice). V některých zemích je aktuální míra nespokojenosti alarmující: Maďarsko (74 %), Srbsko (63 %), Bulharsko (59 %) a Irsko (57 %) patří mezi země, kde více než polovina obyvatel cítí, že jim zdravotní systém neposkytuje dostatečnou podporu. Naopak nejvyšší spokojenost hlásí Belgie a Švýcarsko (po 81 %), Dánsko (79 %) a Nizozemsko (76 %).

### Nespravedlivé systémy prohlubují rozdíly napříč kontinentem

Může být tento stav alespoň částečně založen na pocitu nespravedlnosti? Nedávná studie naznačuje, že politický systém země, její formální instituce a možnost občanů podílet se na rozhodovacích procesech mohou významně ovlivnit blahobyt populace (Pereira et al., 2024).<sup>1</sup> Hodnocení zdravotních systémů totiž nezávisí jen na kvalitě poskytované péče a služeb, ale také na jejich dostupnosti. Přesto však pouze polovina Evropanů (51 %, ČR 62 %) považuje svůj zdravotní systém za spravedlivý, zatímco 44 % (ČR 31 %) s tímto tvrzením výslovně nesouhlasí. Propast v názorech je opět dána finanční situací – mezi těmi, kdo se potýkají s finančními obtížemi, je spravedlnost vnímána výrazně hůře (41 %, ČR 51 %) než u lidí, kteří jsou finančně zajištěni (56 %, ČR 67 %). Vedle omezeného přístupu k adekvátní pomoci má na vnímání spravedlnosti vliv také duševní stav – pouze 38 % lidí (ČR 47 %) se špatným duševním zdravím vnímá zdravotní systém jako spravedlivý, oproti 54 % (ČR 67 %) těch, kteří jsou na tom psychicky lépe. Výrazně vyšší míru vnímání spravedlnosti (72 %) mají země, kde lidé považují duševní a fyzické zdraví za stejně důležité, zatímco v zemích bez takové



parity je to jen 43 %.

Zdá se, že vysoce kvalitní péče přichází s cenou, a tou je exkluzivita. V Belgii a ve Švýcarsku je například 81 % lidí spokojených se svým zdravotním systémem, ale za spravedlivý ho označuje podstatně méně obyvatel (63 %, resp. 68 %). Může být zdravotní systém považován za dobrý, pokud dobře slouží jen části populace?

#### **Když jde o život: Nejistota v dostupnosti péče**

Se současnou, nanejvýš průměrnou spokojeností a s narůstajícími pochybnostmi o férovosti systémů vyvstává otázka: jak jistí si Evropané jsou, že v případě vážného onemocnění dostanou potřebnou péči? Jen 15 % lidí (ČR 14 %) má naprostou důvěru, že by o ně bylo dobře postaráno, dalších 43 % (ČR 54 %) má mírné obavy a 42 % (ČR 32 %) přiznává výraznější nejistotu. V Dánsku (78 %) a Španělsku (77 %) je důvěra obzvláště silná, přičemž významná část obyvatel zde vyjadřuje naprostou jistotu (32 % a 24 %). Naopak v zemích jako Maďarsko (42 %), Srbsko a Kazachstán (34 %), Rumunsko (31 %), Slovensko (29 %) či Bulharsko (28 %) se velká část populace obává, že v případě skutečně vážného onemocnění zůstanou bez pomoci.

Pochybnosti o případné budoucí péči přitom silně souvisejí s finanční situací a duševním zdravím – ti, kdo jsou na tom psychicky či ekonomicky hůře, se mnohem častěji obávají, že propadnou sítem přetížených systémů.

#### **Důvěra ve zdravotníky zůstává vysoká**

Naštěstí se zdá, že obavy z fungování systému neoslabují důvěru v jeho hlavní aktéry. V otázkách zdraví jsou v Evropě nejdůvěryhodnější praktičtí lékaři (69 %, ČR 72 %), zejména v Dánsku (81 %), Belgii (80 %) a Portugalsku (79 %). Následují další zdravotničtí odborníci (61 %, ČR 74 %) a lékárníci (58 %, ČR 61 %), kteří se těší mimořádné důvěře v Irsku a Belgii (shodně 69 %), stejně jako v Nizozemsku a Velké Británii (shodně 68 %). Pak přichází výrazný pokles: zhruba jeden ze čtyř Evropanů (24 %, ČR 22 %) spoléhá na informace ze specializovaných oborových médií, a mezi digitálními zdroji vede Google a další vyhledávače (20 %, ČR 22 %). Umělá inteligence (15 %, ČR 12 %) je důvěryhodnější než obecná média (12 %, ČR 8 %) či zdravotničtí influenceři (11 %, ČR 7 %). Na posledním místě žebříčku důvěry jsou pak politici – věří jim pouze 8 % Evropanů a 4 % Čechů, ačkoli mladší generace (do 34 let) je o něco otevřenější (11 %) než lidé ve věku 55+. v České republice je důvěra v politiky u mladší i starší generace na podobné úrovni. >>



### AI ve zdravotnictví: příležitost nebo překážka?

Zatímco umělé inteligenci v otázkách zdraví důvěřuje zatím jen menšina Evropanů, technologie nabízí celou řadu příležitostí, jak zlepšit zdravotní péči. Vzhledem ke vnímané nespravedlnosti a obavám o kvalitu péče do budoucna by navíc mohla pomoci vyrovnat rozdíly v přístupu, poskytovat rychlejší a objektivnější diagnózy a léčbu, a tím také snížit náklady. Nedávná studie ukazuje, že umělá inteligence dokáže poskytovat užitečná zdravotní doporučení. Její odpovědi byly snadno pochopitelné a z 85,4 % správné (Deiana et al., 2023)<sup>2</sup>, takže mohou být ve zdravotnictví užitečným pomocníkem. Nástroje AI však nejsou bez rizik a jejich použití by mělo být vždy konzultováno s odborníky (Deiana et al., 2023).<sup>2</sup> V názoru na využívání AI ve zdravotnictví Evropané nejsou jednotní. Dva z pěti (39 %, ČR 37 %) by zvažili konzultaci s AI místo lékaře

– a téměř polovina v Dánsku (48 %) a Švédsku (47 %). Jako hlavní výhody vnímají a oceňují zastánci umělé inteligence nepřetržitou dostupnost a okamžitou reakci (49 %, ČR 55 %) spolu s pohodlím (45 %, 51 %) a údajnou objektivitou technologie (31 %, ČR 36 %). Každý pátý fanoušek AI dokonce uvádí, že je mu příjemnější sdílet citlivé informace s digitální službou než s člověkem (ČR 22 %). Přesto polovina Evropanů (52 %, ČR 51 %) zůstává vůči technologii skeptická. Největší nedůvěra panuje v Uzbekistánu (71 %), dále v Belgii (65 %) a Nizozemsku (61 %). Za těmito obavami stojí oprávněné důvody: 53 % skeptiků (ČR 55 %) pochybuje o přesnosti AI, zejména ve Velké Británii a Irsku (obě 61 %), zatímco 44 % (ČR 37 %) nechce přijít o osobní kontakt se zdravotníkem – zejména ve Švédsku (54 %) a Francii (53 %). Přibližně 39 % Evropanů (ČR 41 %) se jednoduše nechce spoléhat na



# 39 %

Evropanů je ochotných konzultovat zdravotní otázky s umělou

 37 %

technologie v tak zásadních záležitostech, zejména v Německu (49 %). Obavy z bezpečnosti a ochrany dat jsou nejvýraznější v Irsku (25 %) a Velké Británii (24 %). V ČR se o zabezpečení svých dat obává 17 % lidí. Tyto bariéry však mohou být dočasné – čtvrtina odpůrců (25 %, ČR 26 %) připouští, že až se technologie zdokonalí, mohou svůj názor změnit.

### Lékárny: záchranná síť evropského zdraví

Navzdory rychlému rozvoji a rostoucí roli umělé inteligence ve zdravotnictví zůstává osobní kontakt pro mnoho Evropanů nezastupitelný. To se odráží i v jejich chování při hledání péče: při běžných zdravotních obtížích se lidé nejčastěji obrazejí na praktické lékaře nebo lékárníky.

Nejčastějším důvodem návštěvy praktického lékaře v Evropě jsou bolesti zad (48 %, ČR 46 %), následuje únava (43 %, ČR 40 %) a horečka (41 %, ČR 36 %), přičemž část populace v případě únavy či horečky (25 % a 35 %, ČR 18 % a 51 %) volí raději osvědčené domácí prostředky. Každý třetí (ČR 28 %) by se pak poradil s lékařem při nespavosti. U běžných potíží, jako jsou bolesti hlavy, škrábání v krku, ucpaný nos nebo nevolnost lidé rádi volí osvědčené domácí postupy – avšak lékárny jsou jako řešení hned v závěsu. Evropané tedy berou péči o své zdraví doslova do vlastních rukou, přičemž lékárníky vnímají jako spolehlivou oporu.

Přestože řadu léčivých přípravků lze objednat online, osobní návštěva lékárny je pro mnohé stále zásadní. 40 % Evropanů oceňuje zejména rady a doporučení lékárníků, především v Portugalsku a Srbsku (48 %), v České republice je to 46 %. Stejný podíl (40 %) lidí preferuje osobní návštěvu, protože v kamenné lékárně najdou vše potřebné – nejvíce v Česku (53 %), Bulharsku (50 %), Rakousku (49 %) a na Slovensku (48 %). Lékárny jsou také vnímány jako praktické „one-stop shopy“ pro všechny zdravotní potřeby (30 %, ČR 29 %). Pro 28 % Evropanů (ČR 12 %) je důležité, že lékárníky osobně znají a důvěřují jim – nejvíce ve Španělsku (44 %), Irsku (43 %), Belgii a v Portugalsku (oboje po 41 %). Další motivací k návštěvě je podpora místních podniků (17 %, ČR 10 %), pocit anonymity při nákupu (17 %, ČR 16 %), možnost poradit se o „citlivých tématech“ (14 %, ČR 17 %) nebo nabídka věrnostních programů či speciálních slev (14 %, ČR 28 %). Jen 5 % Evropanů a 3 % Čechů tvrdí, že kamenné lékárny vůbec nenavštěvují.

### Prevence na vzestupu

Evropané dobře vědí, co mohou pro své zdraví v každodenním životě dělat – jejich problémem je dotáhnout tyto kroky do konce. Akutní zdravotní

„Evropané chtějí žít zdravěji. Na nás je vytvořit podmínky, které jim to umožní – **spravedlivé systémy, chytré technologie a opatření, která nikoho nevyloučí.**“



**Christos Gallis**  
Executive Vice President Eastern Europe

potíže mohou přijít kdykoli. Jak si Evropané stojí v oblasti preventivních prohlídek, které se většinou plánují jednou ročně nebo ještě méně často?

Dobrá zpráva je, že zájem o prevenci roste. Dvě třetiny Evropanů a tři čtvrtiny Čechů nyní chodí alespoň na některé preventivní prohlídky a 20 % uvádí (16 % ČR), že využívají všechny dostupné screeningy – což je nárůst o 5 procentních bodů oproti roku 2023. Ženy (25 %, ČR 19 %) a lidé nad 55 let (26 %, ČR 22 %) jsou v tomto směru nejaktivnější, zatímco muži a mladší generace zaostávají (16 % a 14 % pravidelně absolvuje >>

všechny kontroly; ČR 13 % a 11 %). Průkopníkem v prevenci je Nizozemsko: 79 % obyvatel chodí na preventivní prohlídky (ČR 75 %), z toho 42 % uvádí, že absolvují všechna vyšetření, která jsou pro ně relevantní. Hlavní motivací Evropanů k prevenci je přesvědčení, že preventivní prohlídky jsou smysluplné a důležité (55 %, ČR 40 %), a také pocit jistoty, že je vše v pořádku, nebo že případné problémy budou odhaleny včas (50 %, ČR 55 %).

### Přetrvávající mýty o preventivních prohlídkách

Nejvyšší neúčast na preventivních prohlídkách vykazují Rumunsko a Kazachstán – 62 % resp. 58 % lidí v těchto zemích prevenci vůbec nevyužívá, hlavně proto, že necítí potřebu je absolvovat (30 % a 27 %). Tento postoj je zároveň nejčastějším důvodem i pro Evropany celkově (28 %, ČR 22 %). Alarmující je také fakt, že každý čtvrtý Evropan a každý třetí Čech (33 %) neví, která vyšetření může či by měl podstoupit. Navíc 21 % lidí (ČR 19 %) netuší, které preventivní prohlídky jsou hrazeny jejich národním zdravotním systémem nebo pojištěním. Zajímavé je, že největší nejasnosti panují v Nizozemsku, které má zároveň nejvyšší účast na preventivních vyšetřeních – 39 % lidí neví, co všechno jejich pojištění pokrývá.

Většina Evropanů (58 %, ČR 71 %) je však spokojená s dostupnou preventivní péčí a 23 % dokonce tvrdí, že všechny služby, které využívají, jsou plně hrazeny pojištěním. Nejvíce spokojení se systémem hrazenou péčí jsou lidé v Dánsku (40 %), Velké Británii a Česku (shodně 32 %), kteří mají také vysokou účast na prevenci. Přesto 21 % Evropanů (ČR 11 %) považuje nabídku služeb, které pokrývá veřejné zdravotní pojištění, za nedostatečnou.

Důvody nevyužívání prevence jsou velmi komplexní a různorodé, ale jedno jednoduché, alespoň částečné řešení se nabízí: v zemích, kde lidé dostávají připomínky například od svého lékaře či pojišťovny, jsou preventivní prohlídky využívány hojněji. V Irsku, Švédsku a Francii více než čtvrtina lidí uvádí, že je k návštěvě preventivních vyšetření motivují kampaně národních zdravotních institucí. Z toho jasně vyplývá, že čím více lidí slýchají o prevenci, tím častěji ji také využívají. Muži navíc častěji navštěvují preventivní prohlídky doporučené lékařem.

### Dilema péče o seniory v Evropě

I když všechno půjde dobře, díky zdravému životnímu stylu, pravidelným preventivním prohlídkám, štěstí nebo jejich kombinaci, může nastat chvíle, kdy se o sebe člověk sám nepostarává.



## Význam prevence roste.

I když stále existují mylné představy o preventivních vyšetřeních, jejich návštěvnost roste.



# 66 %

podstupuje některá  
nebo všechna  
dostupná  
preventivní vyšetření



# 75 %

Silná generace tzv. baby boomerů se blíží důchodovému věku a stále častěji se diskutuje o rozdílných představách lidí ohledně péče o seniory a o tom, jak by sami chtěli být v budoucnu ošetřováni. Nikdo z dotázaných aktuálně nežije v domově pro seniory, ale 12 % (ČR 13 %) by o tom v budoucnu uvažovalo. V Portugalsku (21 %), Švédsku a Dánsku (shodně 19 %), Itálii (18 %) a Rakousku (16 %) jsou lidé vůči této možnosti otevřenější. Přibližně každý pátý (19 %, ČR 30 %) je nerozhodný, zatímco 68 % (ČR 56 %) myšlenku pobytu v domově pro seniory odmítá. Nejvíce se proti ní staví obyvatelé Uzbekistánu (94 %), Nizozemska (85 %), Maďarska (84 %), Kazachstánu a Rumunska (shodně 80 %). Zdá se však, že Evropané mají odlišné standardy pro vlastní péči a péči o své blízké: 27 % lidí (ČR 32 %) by zvážilo umístit člena rodiny do

domova pro seniory, 12 % Evropanů a Čechů to již udělalo. Hlavními důvody pro umístění osoby blízké do péče jsou potřeba nepřetržité péče (50 %, ČR 51 %), speciální druhy péče (49 %, ČR 61 %) či nemožnost fyzicky zajistit potřebnou péči doma (28 %, ČR 41 %). Otevřenost k domovům pro seniory je přibližně stejná ve všech věkových skupinách, ale záleží také na finanční situaci: lidé, kteří mají finanční potíže, jsou méně ochotni svěřit péči o seniory někomu jinému (33 %, ČR 37 %) než ti, kteří finanční prostředky mají (42 %, ČR 46 %).

Téměř polovina Evropanů (47 %, ČR 39 %) možnost umístit blízké do domova pro seniory odmítá, zejména v Uzbekistánu (97 %), Kazachstánu (76 %), Rumunsku a Bulharsku (shodně 64 %) a také v Nizozemsku (58 %). Mezi hlavní důvody patří lepší kvalita života v domácím prostředí (37 %, ČR 40 %), obavy, že se příbuzný v domově bude cítit opuštěný (36 %, ČR 41 %), vlastní pocity viny (33 %, ČR 39 %), starosti o nedostatečnou péči kvůli nedostatku personálu (27 %, ČR 22 %) a také kulturní očekávání a tradice, podle nichž má rodina o seniory pečovat doma (23 %, ČR 15 %).

### Zdravější budoucnost je celospolečenský projekt

Zdravotní péče v Evropě je ovlivněna kombinací individuální snahy a systémových nedostatků. Evropané jsou ochotni investovat do svého zdraví a měnit svůj životní styl, ale potřebují vedení od důvěryhodných zdravotnických profesionálů, jako jsou lékárníci a lékaři. Stejně důležitá je i motivace ze strany okolí a pravidelné připomínky významu prevence. Osobní motivace však často naráží na systém, který mnozí vnímají jako nespravedlivý a nedostatečný. Duševní zdraví představuje časovanou bombu – často bývá opomíjenou součástí našeho celkového zdraví, přesto má jasný dopad na důvěru v systém, spokojenost s ním i na celkové chování v otázkách zdraví, a může mít i významné ekonomické důsledky. Hlavní bariérou přístupu k zdravějšímu životnímu stylu a zároveň zdrojem zdravotních nerovností jsou pak individuální finanční omezení.

Pro další pokrok musí Evropa podpořit individuální úsilí, motivovat odpovědné chování svých obyvatel a nejen modernizovat, ale také humanizovat své zdravotní systémy. Budoucí investice do umělé inteligence musí jít ruku v ruce s opatřeními, která podporují rovnost, dostupnost a duševní pohodu. Cesta před námi je sice dlouhá, ale Evropané jsou připraveni se po ní vydat. ■

## Ekonomické překážky zdravého životního stylu Evropanů:

**32%**

žen se potýká s finanční zátěží spojenou se zdravým životním stylem – ve srovnání s 24 % mužů

**29% vs. 19%**



uvádí finanční náklady jako omezující faktor

**24%**

**28%**

**24%**

**16%**

říká, že jim náklady brání v přijímání preventivních opatření v oblasti zdraví

## Osobní důvody, které Evropanům brání žít zdravě:

**38%**

**35%**

**20%**

**33%**



**41%**

postrádá motivaci

**31%**

uvádí, že nemají čas

**24%**

má pocit, že preventivní vyšetření nepotřebují

**27%**

neví, jaká preventivní vyšetření mají k dispozici

Největší **překážky** ve zdravotní péči Evropanů